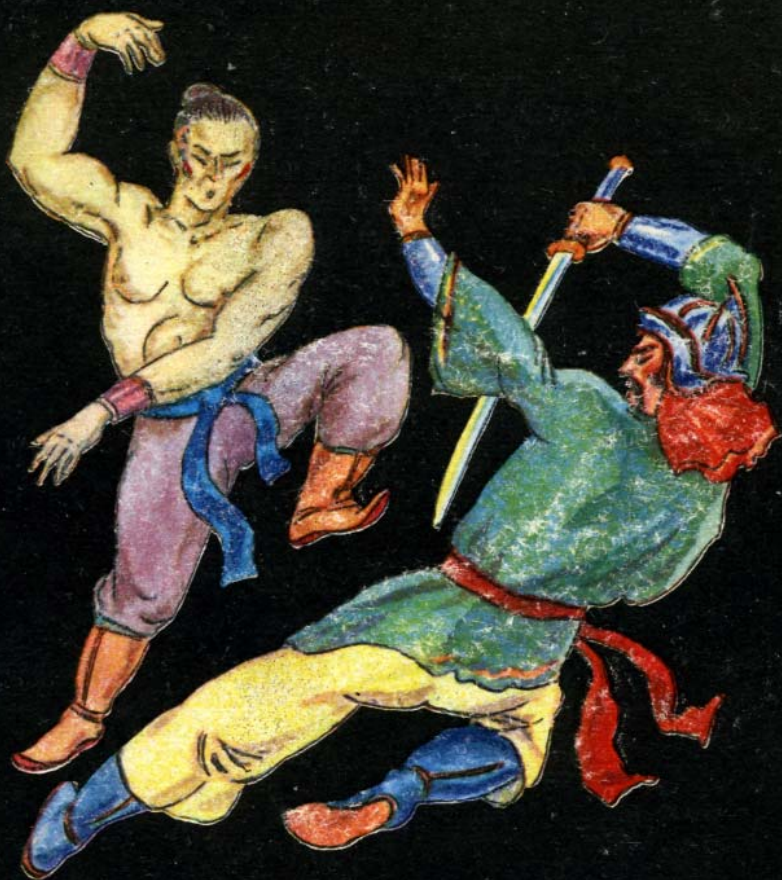


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



რუმ-ფე

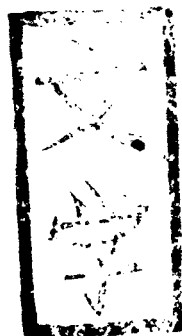
А.Н.Медведев

Кунг-фу: школа бессмертия

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
Шоу-дао - школа бессмертия	8
Рукопашный бой школы Шоу-дао	13
Некоторые понятия восточной философии	16
Упражнение по кругам	20
Упражнение с пульсами	25
Позы и передвижения в Шоу-дао	27
Противоударная закалка тела	35
"Чем и куда", или воздействие на противника ударом	42
Принципы и методы ведения боя при положении рук "вода-огонь" и способе передвижения "взвешенный шаг"	50
Система "вкус жизни"	70
Обучение притчами и афоризмами	85
Управление внутренней энергией Чи	89
Защита от вооруженного человека. Первая ступень	121
Отдельные способы развития контратаки в стиле школы Шоу-дао в бою с безоружным противником	139
Простейшие комбинации для "боя с тенью" и пути совершенствования техники посредством ее усложнения	144
Раздел для нерешительного читателя, или Чтобы было с чего начать	156
Шоу-дао. Здоровье и медицина	167
Ритуалы начала и конца занятий боевыми искусствами в Шоу-дао	173

Свердловск
Лига
1990



ББК 75.715

М 42

Все связанное со школой Шоу-дао было покрыто тайной по причине того, что из последователей этого направления восточных боевых искусств набирались ниндзя - грозные "невидимки", наводившие ужас на врагов. Как говорят наставники "школы бессмертия", так по-другому называют школу Шоу-дао, "неважно, кто будет противником, сколько их будет, какова степень их физического совершенства... победа всегда останется за бойцом Шоу. Ибо Шоу может победить только Шоу."

Предлагаемая книга является первым опытом знакомства советских читателей с этой удивительной по своей эффективности системой боевых единоборств.

Совместное издание с Тобольским ОТО "Искатель".

М $\frac{4200400000-021}{002(01)-90}$ Без объявл.

ББК 75.715

ISBN 5 - 85258 - 002 - 3

© "Искатель", 1990

СЛОВА О ПОМОЩИ

Встреча с Ли полностью изменила мою жизнь и перестроила мою психику. Я глубоко благодарен ему за это. И одной из причин, по которой я написал эту книгу, была надежда, что ее прочитает кто-нибудь из рассеянных по свету последователей Шоу-дао и захочет встретиться со мной, чтобы мы могли объединить наши знания и отдать их людям. Их, а также тех, кто является носителем знаний любого древнего забытого опыта в области народной медицины, систем самосовершенствования, близких по духу к Шоу-дао, сходных систем рукопашного боя и тех, кого заинтересовало учение Шоу-дао, прошу написать мне по адресу:

119361, Москва, До востребования. Медведеву А.Н.

Жду вашей помощи!

ОТ АВТОРА



В этой книге я хочу познакомить читателей с одной из древнейших систем у-шу - школой Шоу-дао, а также представить ряд упражнений и приемов из ее арсенала, относящихся к начальному этапу обучения рукопашному бою. "Шоу-дао" в переводе означает "путь спокойствия", или, как называют ее иногда приверженцы этой системы у-шу, "путь бессмертия". Шоу-дао относится к клановым семейным школам Китая, и на Западе ее техника практически неизвестна.

Мне посчастливилось 15 лет назад встретиться с мастером школы Шоу-дао Ли Н. К моменту встречи я имел первый разряд по самбо и дзю-до и владел каратэ на уровне первого дана. Как сейчас, я помню этот знойный летний день, в который произошло мое знакомство с Учителем. Я еще потому запомнил эту первую встречу и хочу о ней рассказать, что Ли провел ее целиком в духе Шоу-дао.

Встретился я с Ли в одном из городков Крыма, где жил в то время. Встреча, казалось, была совершенно случайна. На улице ко мне подошел небольшого роста кореец, одетый очень просто, в странных остроносых ботинках. Он спросил меня, где можно поесть. Я проводил его до пельменной, и он пригласил меня пообедать с ним. За едой мы разговорились о боевых искусствах; я сказал, что занимаюсь самбо, дзю-до, очень увлекаюсь каратэ. Кореец попросил научить его каратэ. На следующий день мы встретились в безлюдном месте городского парка, и я приступил к обучению. Учеником он оказался удивительно тупым - никак не мог принять нужную

стойку, и я снова терпеливо объяснял ему, как надо ставить ноги. Через два часа я устал и честно сказал ему об этом. Мы пошли домой. Начались сумерки. Улицы небольшого провинциального городка были безлюдны. В одном из заброшенных переулков среди старых полуразрушенных домов Ли сказал, что в детстве его научили одному искусству и он хочет показать мне его. Хриплым, надтреснутым голосом кореец сказал мне: "Только не бойся, только не пугайся, только ничего не пугайся, пожалуйста. Стой там, где стоишь. Не сходи с этого места." Пока он это говорил, руки и ноги у него как будто свело судорогой, и они приняли неестественное положение, странным образом вывернувшись внутрь. Лицо его преобразилось и в полутьме при свете луны стало необыкновенно странным и неестественно бледным. Из человека он на глазах превращался в нечто, описанию не поддающееся. Из его горла вырвался низкий, шипящий звук, переходящий в пронзительный визг и затем в едва уловимый свист. Я качнулся в сторону, ухватился двумя руками за стену и начал сползать вниз. Я почувствовал, будто кто-то сжал мои внутренности одной рукой, а мозг другой и пытается вырвать их, причем мозг стремился вверх, а внутренности падали вниз. Веки налились свинцовой тяжестью. Меня вырвало. Огромным усилием воли я заставил себя посмотреть на Ли. Это произошло как раз в тот момент, когда его тело, как будто выпущенное из катапульты, с силой рванулось вокруг своей оси и ударилось о стену на высоте более двух метров.

Ли падал вниз головой, но в первое же мгновение соприкосновения с землей, непостижимым образом оттолкнувшись плечами от булыжной мостовой, он снова взмыл вверх. Каскад поворотов, прыжков, двойных и тройных сальто сливался в моем сознании в один хаотический рисунок, до сих пор пламенем бушующий в моей памяти. Нестовая какофония прыжков, казалось, длилась вечно. На самом деле прошло всего несколько секунд. Я уже мог дышать более свободно. Но руки все еще дрожали. Лоб покрылся испариной. Когда Ли закончил, он снова превратился в простодушного человека и, заботливо склонившись надо мной, начал приводить меня в чувство.

- Ли, если ты можешь делать такое, - спросил я, - то зачем этот театр с каратэ? Как я могу обучить чему-то человека, который в таком совершенстве владеет своим телом?

- К сожалению, - ответил Ли, - я абсолютно не умею что-либо делать на земле. Меня учили с детства и научили одним прыжкам.

Не знаю почему, но я поверил ему. Впоследствии мы часто встречались. Ли показывал мне технику прыжков, я обучал его каратэ. Мы были вполне довольны друг другом. Однажды я обмолвился, что записываю все, что он говорит о прыжках. Ли попросил принести записи, и я сделал это. Он удивился тому, как хорошо я все описал и как верно выделил основные движения. Ли попросил разрешения взять тетради, чтобы посмотреть их дома. На следующий день он сказал, что тетради сжег, потому что все написанное привязывает к себе человека. Ли также сказал, что он шутил, когда говорил, что его учили только прыжкам и что прежде, чем прыгнуть вверх, нужно прочно стоять на земле. Затем Ли предложил ударить его. Я ударил, но он остался стоять, а кулак мой не нашел цели, хотя, как мне показалось, он даже не сдвинулся с места. Ли попросил ударить сильнее. Я немного рассердился и ударил его снова. На этот раз я не увидел его. И удивленно стоял до тех пор, пока кто-то сзади не тронул меня за плечо. Я обернулся и увидел Ли. Так я стал его учеником. Вначале я считал своего Учителя непревзойденным мастером рукопашного боя. Много позже я понял, что Ли - мастер жизни, и также стал последователем тайного учения бессмертных.

Физическая и психологическая подготовка в школе Шоу-дао очень сложна и многообразна. Помимо многочисленных знаний и умений, включающих в себя глубокие познания по медицине, психологии, управлению психикой и внутренней энергией организма, последователи учения Шоу-дао изучали оригинальный стиль рукопашного боя, позволяющий не только защищать в случае необходимости свою жизнь, но и дающий возможность практически неограниченного физического и психического совершенствования человека. В процессе тренировок обучающиеся проходят три малых ступени, составляющие одну большую ступень обучения; девять больших ступеней составляют первый путь; затем переходят

ко второму пути и т.д. Ли говорил, что для прохождения только первого пути требуется 100 лет, поэтому последователь Шоу-дао обучается при прохождении первого пути различным методам продления жизни, восстановления клеток (в том числе и нервных) и омоложения тканей. Эти методы включают в себя специальные медитации, различные виды массажа, использование лекарственных трав, систему питания и т.д. В традиционном китайском варианте даже упражнения первой малой ступени слишком трудны для европейца. Это связано как с недостатком времени, так и с желанием европейцев как можно скорее получить желаемый результат. Европейец стремится изучить как можно больше приемов, китаец же сначала в течение нескольких лет закладывает физическую и психологическую базу для последующего выполнения любых приемов (здесь под китайцем подразумевается последователь древних семейных школ у-шу, в современном Китае большинство древних секретов подготовки уже утеряно: культурная революция погубила многие школы и заставила лучших мастеров покинуть страну). Приведу один пример. К мастеру одной из школ у-шу пришел человек и попросил принять его в ученики. Тот согласился и заставил его выполнять различную тяжелую работу. Каждый день мастер жестоко избивал ученика палкой, ничему его не обучая. Через несколько лет ученик стал настолько хорошо уворачиваться от палки, что было практически невозможно в него попасть. Только тогда мастер начал обучение. Впоследствии этот ученик тоже стал великим мастером.

Упражнения первой малой ступени, которые даны в этой книге, приспособлены для европейского сознания, и их сможет освоить каждый, обладающий достаточной волей, терпением и настойчивостью. Я рекомендую освоить эти упражнения не только желающим заниматься изучением рукопашного боя стиля Шоу-дао, но и всем приверженцам других видов боевых искусств, а также желающим улучшить свое здоровье.

ШОУ-ДАО - ШКОЛА БЕССМЕРТИЯ



Знаешь ли, мой маленький брат, много печальных историй есть в мире. Но самые печальные истории - это истории о потерянном знании.

Ли Н.

емного из истории школы Шоу-дао. С севера на юг, а затем на восток когда-то в давние времена шло гонимое племя белых людей. Они пришли в Индию, частично ассимилировались, как губка впитали в себя множество древних учений и создали свое. Из Индии их потомки попали в Китай задолго до буддизма и Бодхидхармы. Постепенно создался клан, в основу учения которого легли древнейшие языческие культы, материалистические учения Древней Индии, а затем и более поздние: даосизм, буддизм и т.д. Членом клана Шоу-дао мог стать любой человек вне зависимости от расы, положения в обществе, вероисповедания. Необходимым условием была лишь его способность воспринимать идеи Шоу-дао. Приверженцы этой школы внешне принимали общество, где они жили, сохраняли в тайне свое учение о мире и стройную систему физического и духовного совершенствования, включающую в себя воинское искусство, основанное на древних стилях подражания ремеслам человека и повадкам животных, а также на стилях "многоруких" (имитирующих движения многорукого божества, например, Шивы) и "хранителей времени" ("хранители времени" - полулегендарный клан, одним из религиозных атрибутов которого были огромные песочные часы. Боевой стиль основан на передвижении хранителя, несущего часы).

Многие мастера школы Шоу-дао уходили отшельниками в горы. Может, один из таких уединившихся и обучил своему искусству основателя стиля Па-куа, найдя его, раненного и замерзшего, в горах, выйдя и вылечив его? Кое-кто из клана, нарушая его законы, обучал искусству Шоу-дао людей, находящихся на службе у власть имущих. Кто знает, сколько секретов Шоу-дао позаимствовали Ямабуси (горные воители) и ниндзя (люди-невидимки)?

В период борьбы против иноземной династии в Китае из большого клана Шоу-дао выделился малый клан Кэндока (люди-волки), представители которого, по существу, стали ниндзя, выполняя "заказы" на убийства и участвуя в политической борьбе, что было чуждо самому духу Шоу-дао. Они оставляли на теле противника своеобразные метки - укусы, поэтому их и прозвали люди-волки. Само же название "Кэндока" было образовано из частей имен трех братьев, основавших отколовшийся клан.

Если попробовать отнести стиль рукопашного боя школы Шоу-дао к какой-либо категории воинских искусств, то, скорее всего, он займет промежуточное положение между внутренним (Нэй-чаи) и внешним (Вай-чаи) стилями Китая. Дело в том, что он в равной степени использует как жесткость, так и мягкость, как круг, так и прямую линию, тяготея, впрочем, чуть ближе к внутренним стилям. В основу Шоу-дао положены представления о сфере как пронизанной линиями и кругами концентрации внутренней энергии Чи и о движении как о ряде поз, а также чуждая догматике и муштре, базирующаяся на индивидуальных способностях ученика система тренировки. Как философия Шоу-дао не отбрасывает мудрость любых религий и мировоззрений, оставаясь, однако, при своих взглядах, так и рукопашный бой этой школы выбрал практически все направления боевых искусств, отобрав из них наиболее оптимальные и динамичные приемы. Рукопашный бой этого направления представляет собой медитативное свободное творчество среди необозримого количества приемов в отличие от жестко регламентированных, основанных на ограниченном количестве отработанных в совершенстве приемов школ типа каратэ ортодоксальных направлений. Однако в Шоу-дао имеется ряд постулатов, с которых начинается обучение и которые

являются краеугольными камнями системы. Это те общие принципы, на которых зиждятся законы движения человеческого тела и его энергии.

Но рукопашный бой не был основным аспектом учения Шоу-дао. Он был необходим для поддержания хорошей физической формы, а также позволял в случае необходимости защитить свою жизнь. Помимо великолепного владения воинскими искусствами последователь школы Шоу-дао должен был в совершенстве освоить искусство врачевания, искусство "вкус жизни" (способность наслаждаться жизнью в любых, даже самых тяжелых обстоятельствах), искусство общения, искусство управления своей психикой и психикой окружающих его людей, а также все те знания, которые ему необходимы для жизни в обществе. Школой Шоу-дао был разработан сложный этический комплекс правил и ряд специальных навыков, которые были необходимы человеку для охраны от посягательства на его внутреннюю свободу, они могли помочь в сложнейших жизненных ситуациях. Последователи школы Шоу-дао никогда не проявляли излишней агрессивности, но и не стояли на позициях всепрощенчества и отрицания насилия. Мера и порядок во всем - было одним из принципов школы. Зло злу - добро; зло добру - двойное зло; добро злу - двойное зло; добро добру - добро. Эти принципы имеют дальнейшее развитие и в канонах ученичества, где каждому ученику дается положенная ему толика знания и, пока он не поднялся на ступеньку выше самого себя, он не получает качественно нового знания, так как не умеет с ним обращаться. Целебные зерна знания не должны падать на неблагоприятную почву, ибо привносимое в ничто добро становится злом, так как уничтожается и освобождается место для зла. По представлениям школы Шоу-дао для каждого человека существует своя правда, именно та, которая ему приятна, которую он может понять и которая близка его мировоззрению. Они считали, что говорить другую правду человеку - это преступление против него, преступление против правды, которую ты высказываешь, и против людей, являющихся носителями другой правды. Последователь школы Шоу-дао никогда ни с кем не спорит. Он либо учит тех, кто достоин его учения, либо слушает и соглашается с теми, кто уверен в своем, ибо спорить с убежденным

бессмысленно, так же как наливать в чашку с чаем новый чай, не выпив старый. В школе Шоу-дао положено соблюдать все обычаи и требования клана, но если ее последователь попадет в другое сообщество людей, то он должен выполнять любые обычаи нового сообщества.

Школа Шоу-дао сумела выжить и сохранить свое учение именно благодаря тому, что внешние проявления никогда не ставились над внутренними, и тому, что великая сила спокойствия и твердого рассудка побеждала эмоции и желания первых порывов души. Законы школы гласят: проявляй уважение к тем, кто достоин, ибо в этом нет ничего постыдного; проявляй уважение к тем, кто жаждет его, ибо в этом нет ничего трудного; проявляй уважение к тем, кто недостоин его, если это тебе позволят обстоятельства, ибо в каждом есть что-то, достойное уважения. Между внутренним и внешним его проявлением огромная пропасть. Так, ты можешь и должен уважать врага, но последователь Шоу-дао, даже в случае если вызов на поединок сделал ребенок, готовится так, как если бы на него шел в атаку опытный воин. Тем самым проявляется уважение к недостойному уважения, ибо этим последователь Шоу-дао застрахован от неожиданностей. В мире нет ничего удивительного, так как в мире все удивительно, а поэтому удивляться чему-то одному - это значит терять картину мира в целом и, следовательно, становиться уязвимым. Только спокойное удивление окружающим нас миром приносит наслаждение им, заставляет каждодневно ощущать его вкус по-новому и приносит знание о нем. В мире нет четких ответов, в мире есть лишь желание чего-то. Ты не можешь сказать "да" - ты просто желаешь этого; ты не можешь сказать "нет" - так как отрицательный ответ лишь проявление твоих желаний. Если ты не веришь во что-то, это значит, что ты не желаешь в это верить, и это вовсе не значит, что этого нет. То же самое и в твоём желании верить. Истинное равновесие между движением и покоем - это спокойствие. Истинное равновесие между "да" и "нет" - это Шоу.

Здесь уделено много внимания вопросам, относящимся к философии Шоу-дао, по той причине, что это неразрывно связано с рукопашным боем, являющимся отражением внутреннего состояния человека. Вот почему в бою с равным

противником решающую роль играют отрешенность и контроль, спокойное созерцание ситуации среди намеренно вызванных эмоций и ощущений, которые могут быть любыми: от изображения бешеного неистовства для того, чтобы испугать противника, до изображения страха и слез с целью его обмана.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ ШКОЛЫ

ШОУ-ДАО



то можно сделать с противником в рукопашном поединке?

Выбор тактики необычайно широк. Противника можно атаковать с помощью удара, толчка, выведения из равновесия, которое отличается от броска менее четким отрывом соперника от земли, броска. Можно провести на противнике укус, удушение нескольких типов, боевые захваты за кожу, волосы, активные точки на человеческом теле, а при соответствующей подготовке и за кости (например, за ключицу или ребра); сделать ущемление сухожилий и мышц; использовать технику сильных захватов, ломающих кости, или сдавливания туловища; выполнить болевые приемы, рычаги или узлы; воздействовать различными предметами, а также криком, психологически и с помощью внутренней энергии. Воздействия последнего рода описаны, но в настоящее время исключительно редко применяются. Кроме атакующих существуют так называемые подсобные приемы. Это в первую очередь техника передвижений, включающая в себя все многообразие различного рода ходьбы, сложных передвижений с изменением направления (некоторые из них похожи на тай собаки в каратэ), прыжков, перехватов и кувырков, многих элементов акробатической техники; приемов падения, восстановления дыхания и приведения

получившего травму в нормальное состояние, а также приемов реанимации; существует также многочисленная сложная техника борьбы в партере, состоящая из различных поворотов, удержаний, фиксирующих захватов, самих захватов как подготовительных приемов и т.д.

Следующей группой приемов можно считать так называемые гибриды, основанные сразу на нескольких техниках воздействия на человека. Это и броски с переломами, и удары с бросками, и удары-переломы. Различают сложные защитно-атакующие действия типа блок-удар и т.д. В совершенно отдельную группу попадают приемы, основной целью которых является защита. Это отбивы, отводы, подставки, переводы, умение принять удар на какую-нибудь часть тела, нырки, уклоны и различная другая техника.

В Шоу-дао, в отличие от других систем, после изучения определенного рода движений, помогающих развить координацию человека, начинают изучать приемы, объединенные в самые сложные комплексы так называемого комплексного поведения противника и обороняющегося, от простого к сложному. Согласно правилам школы Шоу-дао, изучение всех групп приемов ведется исходя из их принадлежности к тому или иному кругу. В каждом круге существует защитная, атакующая и защитно-атакующая техника, а при изучении разного рода конкретных ситуаций последователи Шоу-дао пользуются набором правил, благодаря которым определяется линия поведения бойца. Практическое изучение рукопашного боя следует начинать с упражнений по кругу, детальное описание которых будет приведено ниже, упражнений, имитирующих движения учителя, упражнений ходьбы по кругу, по сторонам кругов, по различным узорам (прямая линия, зигзаг, разобранная на части фигура, крест-накрест и т.д.), отработки первых двух позиций Шоу-дао (основная позиция огня и основная позиция воды), запоминания различных положений рук по принципу пяти первоэлементов и с техники освобождения от захватов.

Совершенно отдельной темой, необходимой для начального понимания, является отработка приемов на полу. Техника работы на полу на первых этапах обучения включает в себя удары ногами с различными опорами, удары руками, правила перехода в верхний уровень, простейшие передвижения и принципы защиты.

После освоения координационных упражнений работы по кругам ученик начинает осваивать приемы комбинации в плоскости одного круга. В этом круге ученик сначала отрабатывает удары различными частями при янь и инь движении с переменными амплитудами от самой большой с переносом через линию тела до самой маленькой кистевого движения. В данной плоскости отрабатываются также захваты, защиты и прочие технические действия, соответствующие этому кругу. Потом усваиваются двойные и тройные удары одной и той же ударной частью, но разными руками. Например, на этом круге удары кулаком, сходные с прямыми, комбинируются с ударами ребром обратной стороной основанием ладони, пальцами, предплечьем и согнутой кистью, локтями. Ногой в том же круге можно выполнить черпающий удар на иневом движении и удар толчком на яневом. В качестве результирующего* удара, сходного с прямым ударом рукой для верхней части тела, производится удар хлестом вперед. То же самое делается на других кругах в других плоскостях. Потом следует усложнение комбинации. Меняются через раз ударные части, направление инь или янь, но все происходит пока в плоскости одного круга. Следующей фазой усложнения является одновременный удар с защитой и удар с захватом. Далее усложняя технику по тому же принципу, занимающийся начинает совмещать приемы в двух разных кругах, для начала в вертикальном и горизонтальном. По этой же схеме впоследствии прибавляется круг в фронтальной и в плоскостях других направлений и различных уровней.

* Результирующий удар объединяет в себе движения инь и янь.

НЕКОТОРЫЕ ПОНЯТИЯ ВОСТОЧНОЙ ФИЛОСОФИИ



Согласно канонам древней философии и медицины, человек, как и все существующие предметы и явления, подчинен действию "большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения" - инь-ян. Теория инь-ян утверждает, что везде и во всем есть два противоположных начала, обозначенных терминами инь и ян. Они и являются основными категориями для объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все существующее имеет своих антиподов. К ян относятся солнце, день, верх, наружная и левая стороны, движение наружу, левая сторона, а также такие понятия, как сильный, явно выраженный, активный, верхний, самец, быстрый и т.д. К инь - земля, луна, ночь, внутренняя и правая стороны, движение внутрь и такие понятия, как покой, слабый, скрытый, пассивный, нижний, самка, медленный и т.д. Согласно древним воззрениям, инь и ян хотя и являются противоположными началами, их противоположность не постоянна. Они не рассматриваются застывшими во времени, данными раз и навсегда. Инь и ян имеют свои процессы развития (т.е. каждый развивается "внутри себя") и взаимные переходы. Процветание инь рождает ян и наоборот. Скажем, человек

руки вверх относится к ян, но в верхней точке круга оно переходит в движение вниз, то есть в инь. Движение руки по полукругу от себя - ян переходит в движение по полукругу к себе - инь. Тенденция к единству не ограничивается только взаимообуславливающей связью. Каким бы тесным ни было взаимодействие, оно всегда предполагает относительную самостоятельность участвующих в этом элементов. Концепция единого целого распространяется не только на взаимодействие, но и на взаимопроникновение инь и ян, то есть в структуре одной противоположности можно обнаружить элементы другой. Так, в ян заложен инь (иньский элемент) и наоборот. Таким образом возникает взаимопроникающая связь, схематично изображенная на рис.1.

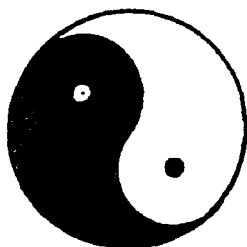


Рис. 1

Теория у-син (пяти первоэлементов) находится в неразрывной связи с учением инь-ян. Были выделены понятия "крайней противоположности" инь и ян: ночь, зима, север - крайнее инь; день, лето, юг - крайнее ян, и "переходной противоположности": переходное инь - утро, осень, запад; переходное ян - вечер, весна, восток. Связи внутри суточного цикла выглядят так: день рождает вечер, вечер - ночь, ночь - утро, утро - день и т.д. Древние ученые считали, что цикличность свойственна всем явлениям. Каждый из этих циклов, согласно восточной философии, состоит из четырех последовательных состояний: рождение (возрастание) - соответствует утру, весне... максимальная активность - полудню, лету... упадок - вечеру, осени... минимальная активность - ночи, зиме... Эти последовательные состояния отображаются и в пространстве. Так, восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг - максимальной активности, запад - упадку, север - минимальной активности. Восточная философия присвоила каждому из четырех последовательных состояний цикла свой символ: дерево - рождению (возрастанию); огонь - максимальной активности; металл - упадку; вода - минимальной активности. К этим символам, или эле-

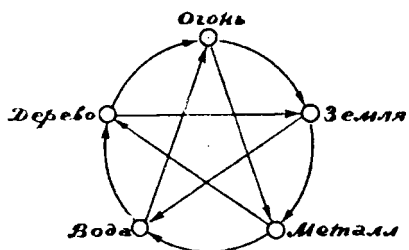


Рис. 2

ментам, был добавлен еще один, пятый элемент - земля, который служит центром и осью для циклических изменений во всем мироздании. Основным положением теории у-син, имеющим практическое значение, является вывод о том, что между пятью первоэлементами су-

ществуют связи. Поскольку эта теория возникла на базе философского течения инь-ян, то эти связи представлены в виде двух противоположностей: созидающей и деструктивной. Созидающая связь между первоэлементами представлена следующим образом: дерево стимулирует (рождает) огонь, огонь - (согревает) землю, земля - (рождает) металл, металл - (даст) воду, вода - (питает) дерево. Иначе говоря, созидающая связь способствует развитию. Характеристика деструктивной связи между элементами выглядит так: огонь "угнетает" (плавит) - металл, металл (режет) - дерево, дерево (подрывает корнями) - землю, земля (впитывает) - воду, вода (тушит) - огонь. На рис.2 схематично изображены связи между пятью элементами - цикла у-син. Созидающая связь (наружная) осуществляется по кругу цикличности, а деструктивная (внутренняя) внутри круга цикличности (так называемый цикл звезды).

Понятие о пяти первоэлементах и связях между ними имеет практическое применение в практике рукопашного боя. Так, существуют стойки и положения рук дерева, огня, земли, металла, воды. Если во время схватки противник принял стойку, например, дерева, было бы разумно принять стойку металла, так как металл "угнетает" (режет) дерево, и нет смысла вставать в стойку воды, так как вода питает дерево.

Чи - внутренняя энергия, которая циркулирует на поверхности и в глубине человеческого тела по особым каналам, а также пронизывает всю вселенную. Процесс обучения управлению энергией Чи очень долг и труден. Вершиной здесь является овладение так называемым "ударом отсроченной

смерти", способность выделения "чувственного и нечувственного двойника" и другое, что могут делать только выдающиеся мастера у-шу.

УПРАЖНЕНИЯ ПО КРУГАМ



риведенные ниже упражнения имеют огромное зна-

чение для овладения техникой рукопашного боя школы Шоу-дао. Они закладывают координационный скелет движений рук обучающегося, и без овладения ими никакой прогресс невозможен. Эти упражнения предназначены для развития координации, раскрепощения природных навыков движения, улучшения работы суставов, связок и мышц, отработки элементов будущих приемов, укрепления и оздоровления внутренних органов человека.

Рассмотрим крест, символизирующий понятие сторон света. В центре него находится земля, на севере - вода, на юге - огонь, на востоке - дерево и на западе - металл. Теперь возьмем крест, символизирующий понятие жизни. В его центре расположено дерево, для произрастания которого нужна земля на востоке, воздух (первозлемент воздух тождествен первозлементу металл, в различных источниках он может называться так или иначе) на западе, огонь (подразумевающий Солнце) на юге и вода на севере.

Два креста, совмещенные центрами и положенные друг на друга таким образом, чтобы их смежные лучи образовали угол в 45° , дают новую фигуру с восьмью лучами и центром. Каждый луч имеет свое назначение. Для удобства можно ее ассоциировать с восьмью сторонами и полусторонами света. В дальнейшем будем называть ее фигурой восьми триграмм.

Если в центр фигуры восьми триграмм станет человек

лицом в направлении одного из лучей, то линии концентрации его физической и внутренней энергии будут располагаться в вертикальных полуплоскостях, проекциями которых являются лучи. В том, что линии концентрации энергии не являются абстрактным понятием, вы можете убедиться сами. Представьте, что вы находитесь в центре фигуры восьми триграмм. Здесь и далее будем считать, что ваше лицо обращено в направлении одного из лучей фигуры. Вытяните перед собой правую руку со сжатым кулаком. Попросите партнера, чтобы он ладонью своей руки с силой давил на вашу руку (ладонь положить на ваш кулак и давить по направлению вдоль руки). Затем начните двигать руку направо по кругу в плоскости, параллельной полу, в то время как ваш партнер продолжает оказывать на нее равномерное давление. Вы заметите, что сила сопротивления вашего кулака значительно усиливается в момент нахождения вашей руки в полуплоскостях, содержащих линии координации, и резко ослабевает при выходе руки из полуплоскостей.

Надо научиться очень четко представлять фигуру восьми триграмм и ее полуплоскости для того, чтобы не запутаться при выполнении первого комплекса упражнений (перемещений) по кругам, который развивает не только координацию движения и чувство пространства, воображение и память, но и укрепляет суставы и внутренние органы, излечивает ряд заболеваний и закладывает базу для успешного изучения боевых искусств. Каждая плоскость, проходящая через соответствующую линию (состоящую из двух лучей) фигуры восьми триграмм, представляет собой круг, уходящий в бесконечность. Диаметр его как раз и является соответствующая линия. Воображение легко рисует нам огромный шар (сферу), каркасом которого служат умозрительные круги. Если учесть, что в каждый такой круг вписана фигура восьми триграмм и каждая ее линия является диаметром нового круга, в который вписана фигура восьми триграмм, то получается довольно сложная конструкция, которую мы назовем сферой восьми триграмм, центр которой помещается нашим воображением в ту или иную точку пространства или человеческого тела. Это помогает занимающемуся лучше осознавать и правильно выполнять упражнения. Новичкам рекомендуется совмещать центр сферы восьми триграмм с

точкой, расположенной на расстоянии длины ладони перед солнечным сплетением. Движение внутри каждого круга может происходить в двух направлениях: инь (внутри) и ян (наружу). Покажем, как это будет выглядеть на практике. Пусть левая рука описывает круг в вертикальной плоскости перед телом исполнителя. Если из самой верхней точки она начинает движение внутрь, то получаем инь, если же наружу, то ян. Запомните правило левой руки: любые движения должны сначала разучиваться левой рукой (или ногой), так как при выполнении этого условия вы практически вдвое сокращаете время, затрачиваемое на освоение новых элементов, и учитесь владеть левой рукой наравне с правой. Из практики известно, что правая рука гораздо быстрее разучивает то, что уже умеет левая. Разумеется, это правило справедливо только для правшей. Левши должны начинать изучение упражнений с правой руки.

Итак, начинаем упражнения движения по кругу. Представьте сферу восьми триграмм, центр которой находится на расстоянии ладони от вашего солнечного сплетения и одна из ее плоскостей расположена параллельно вашему телу. Начинайте описывать в воздухе круги различного диаметра в разных плоскостях, повторяя каждую комбинацию не более шести раз. Для удобства составления и исполнения комбинаций пронумеруем круги в сфере восьми триграмм следующим образом: круг в полуплоскости, лицом в направлении которой стоит занимающийся, обозначим цифрой 1, двигаясь далее по часовой стрелке, обозначим круги в остальных семи вертикальных полуплоскостях цифрами от 2 до 8, круги в горизонтальных полуплоскостях, расположенные на уровне пупка, обозначим цифрой 9, солнечного сплетения - 10 и над головой занимающегося - 11. Круги 9 и 11 относятся уже к другим сферам восьми триграмм, так как в каждой точке пространства расположена сфера восьми триграмм, но здесь мы не будем вдаваться в подробности, так как на данном этапе это сложно и не является необходимым. Теперь можно записать комбинации кругов, которые вы собираетесь изучать, следующим образом: 1 инь, 1 ян; 1 инь, 2 ян; 1 инь, 2 ян, 1 инь; 1 инь, 2 ян, 3 инь и т.д. с использованием всех кругов.

Освоив несколько десятков комбинаций, подключите вто-

рую руку, выполняя упражнения обеими руками сначала синхронно, а затем с отставанием на один круг какой-нибудь руки. Следующим шагом будет одновременное использование различных комбинаций левой и правой руками. Для более плавного перехода с круга иневого направления на яневый сгибайте кисть в сторону ладонной части, а при обратном переходе - в противоположную сторону. Упражнения желательно выполнять перед зеркалом, первоначально в замедленном темпе, добиваясь абсолютной плавности движений и переходов с круга на круг. Красота и плавность движений являются критерием правильности упражнений. При желании можно работать под негромкую приятную музыку. Эмоциональное состояние должно быть спокойным и расслабленным, дыхание - ровным; желательна полная, но без усилий концентрация на движениях. В заключении приведем несколько примеров одновременно выполняемых левой рукой комбинаций движений по кругам, которые желательно освоить.

1. Левая рука 1 инь, правая - 1 ян.

2. Левая рука 1 инь, 1 ян (восьмерка в первой полуплоскости), правая - 1 ян.

3. Левая рука 1 ян, 1 инь (восьмерка в первой полуплоскости), правая - 9 инь.

4. Левая рука 1 инь, 6 ян, правая - 1 ян, 4 инь.

5. Левая рука 2 инь, 11 ян, правая - 2 ян, 9 инь.

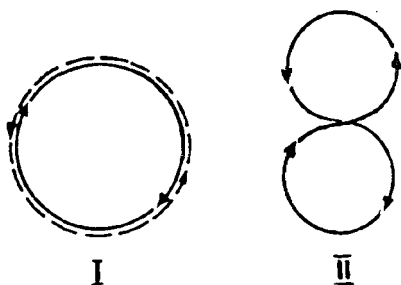


Рис. 3

6. Левая рука 6 ян, 4 ян, правая - 11 инь.

7. Левая рука 7 ян, 11 инь, правая - 1 инь, 4 инь.

8. Левая рука 1 ян, 10 инь, 6 инь, правая - 3 инь.

9. Левая рука 1 инь, 11 ян, 11 инь, правая - 9 ян, 3 инь, 4 ян.

10. Левая рука 1 инь, 1 ян, 10 инь 10 ян, правая - 2 инь, 4 ян.

Комбинацию кругов типа 1 инь, 1 ян можно выполнить двумя способами:

а) по одному и тому же кругу выполнить движения от себя и к себе;

б) описать рукой в одной плоскости восьмерку (рис.3).

В упражнениях выполняйте движения типа 1 инь, 1 ян обоими способами.

УПРАЖНЕНИЯ С ПУЛЬСАМИ



Упражнения по управлению психикой, эмоциями и внутренней энергией человеческого организма школа Шоу-дао уделяет такое же пристальное внимание, как и физическим. Первым шагом в управлении внутренней энергией, в освоении психорегуляции простейших функций является овладение рядом навыков, которые называются управлением пульсами. Упражнения с пульсами дают возможность занимающемуся научиться управлять внутренней энергией Чи, концентрируя ее в точку - пульс, и затем применять ее для достижения различных целей. Освоив эту серию упражнений, вы не только сможете улучшить свое самочувствие, при необходимости и окружающих, но еще научитесь концентрировать и рассеивать Чи в теле и в пространстве, поймете принцип управления энергией в боевых искусствах.

В качестве первого упражнения нужно научиться вызывать опущение пульса в любом выбранном вами месте, например, в кончике указательного пальца. Этого можно добиться, пристально созерцая подушечку указательного пальца в течение нескольких минут. Можно представить, что в кончике пальца бьется маленькое сердце или что сквозь него пропускается, доставляя приятное ощущение биения, очень слабый электрический ток. Тому, кто не смог выполнить упражнение с первого раза, рекомендуется запомнить

ощущение биения пульса на запястье, нащупав его указательным пальцем. Убрать это ощущение можно отвлечением внимания на другой предмет или потряхиванием расслабленной кистью.

Затем натренируйтесь вызывать пульс в любом из пальцев руки, с легкостью переключаться с одного пальца на другой. Следующим шагом будет ощущение пульса одновременно в нескольких пальцах. Для этого придется научиться сосредоточивать внимание сразу на нескольких точках тела. Одновременно с этим надо научиться, мысленно концентрируя внимание на различных участках тела, вызывать там пульсы, а также передвигать их в любом направлении.

Упражнения с пульсами являются первым шагом в развитии экстрасенсорных способностей, которые в той или иной степени заложены в каждом человеке. Успех на этом поприще может быть даже в большей степени обусловлен терпением и настойчивостью в тренировках, чем природным даром, хотя и он тоже значит очень много. Далее будет показано, как с помощью управления пульсами можно лечить себя и окружающих, изменять температуру своего тела, в том числе и в биологически активных точках, освоить понятие ведущих точек при разучивании движений повышенной сложности, а также будут приведены другие области применения этой техники.

ПОЗЫ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ШОУ-ДАО



Позы и передвижения в Шоу-дао очень разнообразны. Условно их можно разделить на пять основных частей: позы и передвижения стоя, в прыжке, лежа на земле, стоя на коленях, комбинированные, специальные. Достаточно сложную классификацию можно провести по признаку цели передвижения и поз. Цели разнообразны: уходы с линии атаки, смена уровня (например, переходы из стойки в партер), преследования, переход от естественных поз к позам готовности к бою, уклоны и нырки, преодоление препятствий и многое другое.

Более подробно остановимся на передвижениях и позах первой малой ступени.

Прежде всего вспомним кое-какие философские представления школы Шоу-дао о движении. Техника поз и движений Шоу-дао базируется на двух парадоксальных утверждениях: 1. Движения, как такового, не существует, потому как любое движение - это лишь ряд сменяющихся поз. 2. Позы, как таковой, не существует, потому как любая поза - это лишь ряд похожих поз. Глубокое проникновение в смысл сказанного указывает на тонкую линию "среднего пути", объединяющего

позу и движение и превращающего их в некие пассивные и активные формы во времени и в пространстве. Чем быстрее тело движется в пространстве относительно нас, тем больше форма его существования ассоциируется в нашем сознании с движением. Но и абсолютно неподвижная поза тела в принципе существовать не может. Многое зависит от степени напряжения мышц той или иной части человеческого организма, часто диаметрально меняющих суть внешне практически одинаковых форм тела. Итак! В Шоу-дао нет поз, а есть "пассивные формы тела" и нет движений, а есть "активные формы тела". Это необходимо понять для осознания внутренней сущности техники управления телом и передвижений.

Передвижения восьми направлений. Представьте себе, что вы стоите в центре фигуры восьми триграмм. ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Желательно при выполнении упражнений по перемещениям сгибать ноги в коленях до такой степени, чтобы вы стали на голову ниже своего роста. На более высоких ступенях обучения последователи школы Шоу-дао обычно ведут бой в позициях на две головы ниже своего роста. Чтобы принять нужное положение, поместите вашу руку ребром ладони к шее под подбородком. Затем, оставив руку неподвижной, присядьте таким образом, чтобы макушка вашей головы оказалась под центром ладони. Спина должна быть прямая, туловище слегка наклонено вперед. Во время выполнения упражнения старайтесь сохранить это положение. Так же как при выполнении упражнений по кругам, лучи фигуры триграмм обозначим цифрами от 1 до 8. Движение вперед - ян, назад - инь. Упражнения в передвижениях по восьми направлениям строятся по тому же принципу, что и упражнения по кругам. Представьте себе, что при каждом шаге фигура восьми триграмм перемещается вместе с вами и вы все время оказываетесь в ее центре. Передвижения осуществляются только по лучам фигуры восьми триграмм. Так же как в упражнениях по кругам, распишем возможные комбинации перемещений, но добавим одно усложнение - число в скобках будет означать количество шагов, пройденных в инь или ян направлении по соответствующему лучу. Примеры комбинаций: 1 ян, 1 инь; 1 инь (3), 4 ян (2), 7 инь; 5 инь (2), 8 инь (3), 2 ян (2) и т.д. Проработайте

как можно больше различных комбинаций, повторяя каждую из них не более шести раз. Упражнения в дальнейшем можно усложнить различными формами передвижений и исходных поз, как указано ниже:

передвижение перепрыгиванием, подтягивая вторую ногу к опорной ноге и оставляя ее на весу;

передвижения, имитирующие движения фехтовальщика, то есть без ярко выраженного прыжка;

передвижения в положении боком к движению;

передвижения с обязательным разворотом вокруг своей оси на 360° ;

передвижения по линиям, имитируя общеизвестные стойки каратэ, используя одну и ту же стойку, либо меняя стойки на каждом движении и т.д.

Стойки типа стоек каратэ в Шоу-дао практически не используются. Но при разучивании движений по лучам фигуры восьми триграмм, разворотов и т.п. целесообразно использовать их, как и любые другие стойки всевозможных стилей рукопашного боя, для того чтобы добиться раскрепощения и непривязанности к конкретной форме.

Развороты на угол, кратный 45° . Представьте, что вы находитесь на одном из лучей фигуры восьми триграмм в одной из стоек каратэ. Лицо может быть направлено либо к центру фигуры восьми триграмм, либо от него (одна нога обязательно находится в центре). Развороты производятся таким образом, чтобы по окончании обе ноги попадали на один из лучей фигуры восьми триграмм, а нога, которая была ранее расположена в центре, оставалась бы там же. Вариантов здесь несколько.

1. Первоначально нога выставляется на соответствующий луч - носком, пяткой или стопой, затем производится разворот.

2. Разворот по принципу "открывающейся двери" производится только за счет инерции от толчка ногой и работы мышц тела. Положение туловища при этом развороте должно оставаться неизменным. Представьте себе, что ваше тело - дверь, поворачивающаяся от толчка ноги.

3. Разворот производится за счет подтягивания одной ноги с луча к центру фигуры и выставления ноги на новый луч.

Желательно, чтобы занимающийся сам придумал не-

сколько десятков возможных разворотов. Момент самостоятельного творчества считается очень важным в школе Шоу-дао. Обычный метод обучения заключается в том, что ученику рассказывают некоторый принцип, на котором ученик должен построить свою систему. И только потом учитель объясняет, что хорошо в системе ученика, а что нет, и показывает свою трактовку этого принципа. Так что было бы желательно творчески подойти к приведенным выше упражнениям и разработать их как можно глубже и разнообразнее. Существует огромное количество учебников по разнообразным системам у-шу, в которых приводится большое количество приемов. Но практически нет учебников, в которых бы приводилась базовая подготовка ученика, подготовка еще до изучения приемов. Имеется в виду не физическая подготовка, тренировка ловкости, равновесия и т.д., а именно та базовая подготовка, во время которой в сознание ученика закладывается понимание внутренней сущности системы рукопашного боя, которая впоследствии позволяет во время сложнейшего боя на подсознательном уровне формировать и проводить совершенно новые и неожиданные приемы и комбинации приемов, которые он никогда раньше не исполнял и, возможно, никогда более и не исполнит. Ранее я уже говорил о том, что рукопашный бой школы Шоу-дао - это медитативное свободное творчество среди необозримого количества приемов. Многие не могут понять, откуда берется бесчисленное множество приемов. С целью подтверждения этой мысли рассмотрим первый круг из упражнений по кругам. Только в этом первом круге (как, впрочем, и в любом другом) может быть выполнено около сотни приемов: круговые удары иневого и яневого направления различными ударными частями, круговые блоки, блок-удары, захваты, толчки, выведения из равновесия и т.д. Если мы возьмем два круга, например первый и второй, то при их совмещении получим уже около 10000 приемов. Количественное же выражение приемов по одиннадцати кругам, приведенным в упражнениях по кругам, будет представлено числом с таким количеством нулей, что на практике это означает бесконечность. А ведь сюда прибавляются движения ногами по тем же одиннадцати кругам, головой и т.д. Для того чтобы ориентироваться во время боя среди этого

необозримого количества приемов и действовать оптимальным способом, последователи школы Шоу-дао используют принцип "ведущих точек", в которые помещают пульсы (вспомните упражнения с пульсами), а затем совмещают ведущие точки ударных частей с расположенными в них пульсами с пульсами на уязвимых частях тела противника. Причем делают это практически на подсознательном уровне: они представляют, как пульс ведущей точки совмещается с пульсом на теле противника, и удар следует автоматически; зачастую наносящий удар осознает, что нанес удар уже после того, как противник упал. Но это уже практика более высоких ступеней, и этот пример приведен здесь только для того, чтобы проиллюстрировать важность базовой подготовки бойца.

Взвешенная ходьба. Прежде чем приступить к занятиям взвешенной ходьбой, в которой нет стабильных положений, а есть плавное, быстрое, непрерывно-слитное движение, лишь изредка прерываемое относительно стабильной позой, необходимо научиться управлять стопой.

ВНИМАНИЕ! На первых этапах обучения, разучивая движения ног, вы должны исключить работу рук и туловища; изучая работу рук, необходимо исключить работу ног. Это делается для того, чтобы в мозг не поступали лишние сигналы и организм четко знал, что от него требуется. Комплекс упражнений по разработке стопы включает в себя совмещение элементов взвешенной ходьбы с разнообразными маневрами ухода с линии движения, разворотами в ходьбе на 360° , на 180° и т.д., не теряя при этом контроля над тем "взвешенным равновесием", чувство которого возникает после нескольких часов упражнений. При разработке стопы необходимо научиться использовать ее различные части, такие, как передняя и внутренняя, наружное ребро, пятка; для выполнения различных вариантов движения: быстрое торможение, толчок передней частью стопы, торможение и толчок пяткой, внутренней и внешней частями стопы, повороты на различных частях стопы и т.д.

Собственно взвешенная ходьба - это ходьба по прямой или по кругу вперед или назад с пятки на носок или с носка на пятку, с легким наклоном туловища вперед, на полусогнутых ногах (для начинающих - на высоту ниже своего роста).

та). Во время выполнения взвешенной ходьбы у занимающе-



Рис. 4

гося должно возникать чувство постоянной потери равновесия, которое восстанавливается при следующем шаге. Ступня должна мягко, как мяч, перекатываться с пятки на носок при ходьбе вперед по прямой или с носка на пятку при ходьбе по прямой назад. Ступни ног должны ставиться практически по прямой линии с очень небольшим отклонением носков наружу; при взвешенной

ходьбе по прямой на линии ходьбы должны находиться большой палец ноги и внешняя наружная сторона пятки (рис.4).

Центр тяжести человеческого тела (область дан-тьен, находящаяся в глубине человеческого тела приблизительно на уровне пяти сантиметров под пупком) должен располагаться при взвешенной ходьбе всегда на одном и том же уровне, его колебания по вертикали недопустимы. Во время исполнения упражнений желательно постоянно концентрировать внимание на область дан-тьен и ощущать все ее перемещения.

Взвешенная ходьба по кругу осуществляется практически так же, как и по прямой линии, с той лишь разницей, что стопы ставятся по стороне круга; на линии ходьбы должны также находиться большой палец ноги и наружная сторона пятки. Туловище надо слегка отклонять к центру круга, как бы теряя равновесие при каждом шаге. Чем выше скорость ходьбы по кругу, тем сильнее туловище должно отклоняться внутрь. Когда ноги занимающегося достаточно хорошо запомнят ощущение взвешенной ходьбы, то при движении по кругам или по прямой к взвешенной ходьбе можно добавлять движение рук и туловища. На этот основной метод перемещения накладывают множество других передвижений и маневров, без освоения которых "взвешенная ходьба" не считается освоенной. Освоение данного комплекса движений - это полумедитативный процесс собеседования с собственным те-

лом, где огромное внимание следует уделять не только работе ног, но и движениям головы, туловища и рук, помогающим выполнять тот или иной маневр. Детальное описание тех или иных маневров может только запутать ученика, поэтому ему указывают цель и отправную точку (в данном случае отправная точка - это взвешенная ходьба), и при многократном повторении разнообразных движений он сам учится управлять своим телом. Этот метод тренировки отличается от отработки передвижений в других видах боевых искусств так же, как отличается обычная естественная ходьба от требующего огромных усилий строевого армейского шага.

Приведу несколько примеров совмещения взвешенной ходьбы с другими перемещениями.

1. Взвешенная ходьба и поворот на 360° прыжком, с поворотом носка впереди стоящей ноги внутрь и использованием ребра стопы; поворот на всей плоскости стопы, пятках или носках, с использованием маха рук, движений головы и корпуса или без них. Цель упражнения - добиться молниеносного поворота при сохранении устойчивости. При этом отработка упражнения ведется как медленно, так и быстро. При выполнении маневров расстояние от центра тяжести тела до земли может меняться.

2. Поворот на 90° по отношению к линии движения с опорой на впереди или сзади стоящую ногу.

3. Движения вперед, резкая остановка, начало отхода назад толчком носка стоящей впереди ноги.

4. Уход с линии движения в одном из направлений фигуры восьми триграмм толчком носка впереди (или сзади) стоя-



Рис. 5

щей ноги.

5. Резкий выпад вперед или назад и моментальное возвращение в исходное положение с продолжением движения по линии.

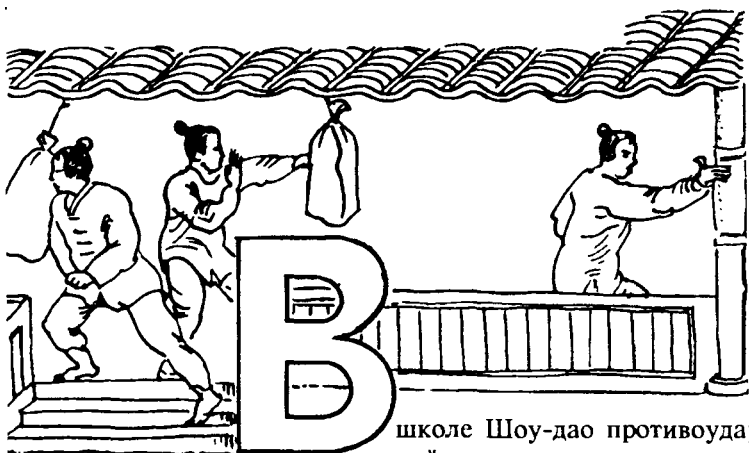
6. Переход со взвешенной ходьбы на движение по дугам - сторонам кругов (рис.5).

7. Выпрыгивание вверх и в стороны с возобновлением взвешенной ходьбы.

8. Имитация боксерских передвижений с периодическим переходом на взвешенную ходьбу с той лишь разницей, что стопы обеих ног направлены внутрь.

9. Переход со взвешенной ходьбы на ходьбу по центрам кругов, то есть на передвижения, когда требуется относительно устойчивая позиция. Например, стоя на одной ноге, вы находитесь в центре одного круга, стоя на двух ногах - в центрах двух кругов.

ПРОТИВОУДАРНАЯ ЗАКАЛКА ТЕЛА



В школе Шоу-дао противоударной закалке тела уделяется большое внимание. Незнание правильных методик подготовки ударных частей и закалки тела может нанести непоправимый вред при тренировках. Омертвление тканей, расширение вен, нарушение половой функции и работы внутренних органов, испорченное зрение - вот далеко не полный список опасностей, подстерегающих новичков. Методика школы Шоу-дао позволяет не только избежать подобного рода неприятностей, но и эффективно подготовить тело бойца к выдерживанию и нанесению ударов. Это достигается при помощи сложной системы массажа, надавливаний, нахаживаний, натираций и прочих элементов закалки, которые, в зависимости от анатомической структуры ударной части, значительно отличаются друг от друга. В результате удастся существенно улучшить функционирование внутренних органов и органов чувств, которые пострадали бы при традиционной набивке. Принцип постепенности, последовательности, постоянства и систематизации - вот основа основ.

Желающим освоить методику подготовки тела школы Шоу-дао следует предварительно посоветоваться с врачом. И если состояние здоровья не позволяет выдерживать длитель-

ные напряжения, вибрации, удары, продолжительные задержки дыхания, то лучше сначала укрепить свое здоровье за счет занятий гимнастикой Тай-чи, Ци-гун...

Различные зоны тела требуют различных методик подготовки. Приведем их классификацию и названия, даваемые школой Шоу-дао этим зонам.

1. Когти - область кончиков пальцев, включающая ногти и первые фаланги пальцев. Когти применяются в различных ударных формах, типа копыя, лапы дракона, когтей тигра или орла, ножа...

2. Холмы - область мелких и средних суставов. Ударные формы - лапа леопарда, зубы дракона, глаз птицы, кобра...

3. Горы - области вокруг крупных суставов. Ударные формы - голова монаха (колени), северный и южный склоны большой горы (локоть)...

4. Бревна - кости с небольшой мышечной защитой. Ударные формы - мосты и колонны (предплечья и голени).

5. Оружие - кости со средней мышечной защитой. Ударные формы - клинок (ребро ладони), топор (нижнее основание ладони), рог оленя (верхнее основание ладони), раскрытое крыло (ребро ладони со стороны большого пальца).

6. Доспехи - кости с большой мышечной защитой (зоны плеча, бицепсов, трицепсов, бедра, икроножных мышц).

7. Пояс - область живота.

8. Клетка - область груди.

9. Стена - область спины.

10. Вершина - голова.

11. Ямы - слабые области (пах, подмышечные впадины, локтевой сгиб..)

Зона когтей. Следует обратить особое внимание на обилие активных точек акупунктуры в этой зоне. Любое форсирование процесса закалки может нанести непоправимый вред. Как и при закаливании всех остальных зон, следует опасаться возникновения чрезмерных огрубелостей, мозолей, потери чувствительности. "Все жесткое и твердое - смерть, все мягкое и нежное - жизнь", - этот даосский принцип должен стать вашим девизом.

Закалка зоны когтей при помощи обжимания и массажа носит поэтическое название: "при полной луне выбираю точку для свирели". Суть метода заключается в точечном и

линейном массаже не только концевых фаланг пальцев, но и всей области стопы и кистей рук, что оказывает благотворное влияние на весь организм. Массаж и обжимание этих областей снимает усталость, улучшает деятельность органов дыхания и пищеварения, устраняет боли в суставах ног и рук, стимулирует работу сердца. Используют следующие приемы обжимания и массажа: поглаживание, сильное сжатие массируемой области между большим и указательным пальцами со всех сторон, сжатие с вибрацией, очень сильное разминание и растирание. Выявляйте все болезненные точки при надавливании (необходимо различать боль в точке от очень сильного нажатия на нее и специфическую болезненность - она гораздо более острая и резкая, чем боль от сильного нажатия). Массируйте все болезненные точки по несколько раз в день (желательно через каждые полчаса) специальным образом: в области болезненной точки производите вращательные движения указательным пальцем - 32 раза по и 32 раза против часовой стрелки. Глубину нажатия при вращении определять по ощущениям: должна чувствоваться болезненность в точке, но не очень сильная. Такой массаж необходимо продолжать до полного восстановления нормальной чувствительности точки.

Следующий метод закалки зоны когтей - нахаживание - имеет нежное название: "новорожденный олененок встал на ножки". Отжимание от пола на кулаках, пальцах и т.д. используется практически в любой школе у-шу или каратэ, в том числе в Шоу-дао. Помимо этого необходимо через день производить нахаживание всевозможных ударных частей (ходить, опираясь на различные ударные части и формы рук и ног). Это упражнение очень важно для закалки ударных частей, и желательно уделять ему как можно больше внимания, не допуская в то же время образования мозолей и наростов. Укрепляя суставы, мышцы и сухожилия, приучая бойца к дозированному напряжению ударных форм и правильной постановке их на плоскость пола, эти упражнения отлично подготавливают начинающего для более сложных этапов. Ударная часть тела укрепляется этими упражнениями как бы изнутри, не коверкая форму суставов и без омертвления тканей, что впоследствии помогает избежать осложнений из-за травм при разбивании различных

предметов. Это упражнение может постепенно усложняться за счет изменения покрытия пола: тонкий коврик снимается с деревянного пола, он посыпается песком, сначала мелким, а потом крупным, галькой и наконец гравием. Упражнение должно отрабатываться на одном и том же покрытии до тех пор, пока обучающийся сможет без болевых ощущений ходить по нему не менее 45 мин. Ни в коем случае нельзя форсировать нагрузки. Начинать и заканчивать упражнение необходимо легким массажем (растирание и поглаживание). Сразу после его окончания нельзя делать резких движений. В первую очередь - необходимо массажем восстановить нормальное кровообращение и тонус мышц.

Следующее упражнение - погружение - носит прозаическое название: "ловля рыбы". Состоит оно в постепенном наращивании погружений руки в форме копыя, головы барана, лапы леопарда, ножа и т.п. в сыпучие материалы различной плотности. Мешок с сыпучим материалом должен быть высотой с руку бойца, диаметр равен расстоянию от кончиков пальцев до локтя. Погружать руку следует до локтя. Заканчивают упражнение при легком онемении ударной части и при возникновении в ней чувства тепла и жжения. Сыпучие материалы должны сменяться в следующем порядке: пшено, рис, горох, фасоль, проваренные и высушенные косточки вишен, орехи фундук, мелкий песок, крупный песок, мелкий галечник, галька среднего размера (диаметром 1-3 см.).

Упражнение "отработка на снарядах", или "преодоление препятствий". Заключается в выполнении ударов на различных снарядах по самым разнообразным методикам. В школе Шоу-дао отдают предпочтение бурдюкам с водой, которые очень напоминают консистенцию человеческого тела. В некоторых стилях у-шу и каратэ здесь с успехом используют принцип постепенности. Речь идет о толстых кипах бумаги, укрепленных на тренировочных снарядах, толщину которых постепенно уменьшают.

Следующее упражнение - тонизирующая набивка, или "колка орехов", - представляет собой закаливающие удары ударной части об ударную часть собственного тела или тела

партнера (как разновидность, дозированные удары круглой палкой по собственному телу и различным ударным частям или удары в небольшой мешочек с мелким песком).

Упражнения нахождение, погружение, отработка на снарядах и "колка орехов" можно выполнять спустя два часа после еды и за час до еды. Упражнения погружение и отработка на снарядах можно выполнять не раньше чем через час после пробуждения и не позже, чем за два часа до сна. Делают их один раз в три дня. При систематическом выполнении упражнений погружение и отработка на снарядах за два часа до начала тренировки желательно принимать "зеленую пилюлю" весом 3 грамма, пережевывая и тщательно проглатывая ее. В ее состав входят корень лопуха, трава крапивы двудомной, цветки тысячелистника, плоды тмина, кора крушины, которые должны быть тщательно размолоты и перемешаны. Связующим веществом пилюли может служить мед. В период отработки вышеуказанных упражнений руки погружают в очень соленый отвар полыни горькой (10 г полыни на 0,5 л воды). Сразу после окончания отработки ударные части обрабатываются кашицей чеснока с медовым соком из черной редьки. Для этого в редьке делается углубление, куда помещается немного меда. Мазать тонким слоем.

На ночь хорошо принимать настой следующего состава: корень валерианы, трава овса, трава зверобоя, корень девясила. Они берутся в равных частях. 10 г смеси следует залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, остудить при комнатной температуре, процедить водой до 1 л. Пить за ужином вместо чая по одному стакану. Хранить настой в холодильнике.

Если в результате упражнений нарушается целостность кожи, ранки можно обработать кашицей из буквицы, подорожника, календулы или мяты перечной. Мозоли лечат соком чистотела, смазывая их два раза в день, делая припарки из листьев плюща, а то и прикладывая половинку помидора. Это широко известные рецепты народной медицины, и они могут пригодиться. В период выполнения упражнений, как впрочем и во все остальное время, желательно хорошо и разнообразно питаться. В случае любого недомогания лучше обратиться к врачу, чем заниматься самолечением. В период плохого самочувствия упражнения выполнять нельзя. На

ночь обваренные кипятком капустные листья обмазывают желтком яйца и прибинтовывают к ударным частям. В случае нагноения ранок прибинтовывают к ранке внутреннюю мякоть алоэ. Вышеприведенные рецепты составлены на основе растений, произрастающих в средней полосе и являющихся не очень дефицитными. Более подробно о принципах составления рецептов будет рассказано в разделе о медицине школы Шоу-дао.

Зоны холмов. Области мелких и средних суставов в дополнение ко всему вышесказанному следует еще и натирать жестким сукном один раз в пять дней. Это упражнение называется натирка, или "чистка медного таза".

Зоны гор. Области крупных суставов необходимо один раз в пять дней прогревать. Лучше использовать для этой цели ванну с хвоей и чередой. Температура воды должна быть приятна телу. Продолжительность приема ванны - 10-15 мин. Ванну следует принимать после гигиенического душа. Отвар для ванны готовят следующим образом: 50 г смеси (в равных количествах) залить пятью литрами воды. Кипятить 10 мин. Настаивать сутки. Процедить. Влить в ванну и разбавить теплой водой.

Зона бревен. На голених и предплечьях нахаживание заменяют накатыванием: круглая палка с грузами на концах (прообраз современной штанги) многократно прокатывается вдоль предплечий и голеней со всех сторон. Для облегчения выполнения этого упражнения делают желоба и блочно-веревочные передачи.

Зона оружия. Кроме всего вышесказанного в областях со средним мышечным покрытием особое внимание уделяется укреплению мышц, при котором используются как динамические, так и статистические формы упражнений, а также поколачивание по ребристым деревянным рейкам и барабанам. Угол ребра - 45°.

Зоны доспехов. Эти области обрабатываются сильными ударами палкой при максимальном напряжении мышц. Дыхание при этом должно быть глубоким и размеренным.

Зона пояса. Область живота должна превратиться в мышечный щит для внутренних органов. Необходимо выполнять каждый день (2-3 раза) кончиками пальцев жесткий массаж мышц живота. Также необходимо через день проде-

лывать разнообразные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Перед жестким массажем и выполнением любых упражнений необходимо провести легкий массаж живота поглаживающими движениями по часовой стрелке и несколько раз напрячь брюшной пресс, но не в полную силу.

Зона клетки. В области груди есть слабо защищенные мышцами места. Они обрабатываются жестким точечным воздействием кончиками пальцев - по всей поверхности - 30 с на одну точку. Воздействие производить одновременно всеми пальцами рук.

Зона стены. Область спины закаляется теми же способами, что и все остальные зоны. Любое жесткое воздействие на позвоночник исключается. Желательно делать различные упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника.

Зона вершины. Голова обрабатывается только точечным воздействием по всей плоскости, особенно в ударных зонах.

Зона ям. Слабые зоны массируют, нажимая ладонями со средней силой с очень небольшим смещением в стороны и с обязательным возвращением к исходной точке.

"ЧЕМ И КУДА", ИЛИ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРОТИВНИКА УДАРОМ



этом разделе мы поговорим о
конечной фазе воздействия

на противника ударом, ударных формах (ударных зонах и площадях). Под ударной формой понимается строго определенное положение какой-либо части тела, имеющей на себе ударные зоны и площади и служащей для оказания защитного или атакующего ударного воздействия на какой-нибудь объект. Ударная площадь - это та часть ударной формы, которая непосредственно участвует в ударе, принимая на себя основную ударную нагрузку. Ударные зоны, малая зона, часть - понятия, аналогичные понятию ударной площади. Они служат для определения малых или частей более крупных ударных площадей.

Давайте познакомимся с некоторыми из наиболее распространенных ударных форм. "Нож" - чуть согнутый и напряженный палец. Ударная часть - кончик пальца. Направление удара перпендикулярно точке воздействия. Чаше других используются большой, указательный или средний пальцы (рис.6).

Как вариант может использоваться подушечка концевой фаланги пальца или ее ногтевая часть. В этом случае направление воздействия - под углом или по касательной к точке

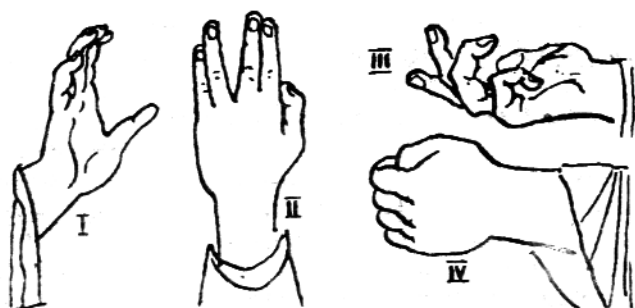


Рис. 6

воздействия. "Обоюдоострый нож" - любые два расположенные рядом пальца, совмещенные, чуть согнутые и напряженные. Нанесение ударов этими формами производится в мягкие части тела и активные точки, такие, как области глаз, горла, шеи, живота, паха и т.д. Применение их на тренировках при спаррингах с партнером очень опасно, поэтому желательно их избегать, в крайнем случае использовать только для защиты собственной жизни. Тем не менее они органично входят в системы рукопашного боя, и любой боец должен знать о них достаточно для того, чтобы неправильной отработкой приемов не нанести вред себе и партнерам.

Ударная форма из двух "обоюдоострых ножей" называется "лапа дракона". Области воздействия - лицо и пах, направление - как перпендикулярно к цели, так и под углом и по касательной. Четыре "ножа" составляют "гребень", получивший распространение для ударов сбоку и по касательной в голову, шею, глаза, пах и т.д.

"Веер". В различных ударах участвуют либо кончики пальцев, либо вся кисть целиком. При этом кисть руки должна быть расслаблена, а пальцы напряжены. Ударная форма как бы пропиливает цель следующими один за другим пальцами, начиная с ногтевой плоскости указательного пальца при движении ян - наружу (большой палец - сверху) и с кончика мизинца при движении инь. Если ударную форму повернуть таким образом, чтобы большой палец находился снизу, то все поменяется местами. Ян - движение начинается с мизинца, инь - с указательного пальца. "Веер", и "гребни".

совмещенные с системой движений "ловля бабочек", - один из эффективных комплексов приемов, применяемых в школе Шоу-дао. Они молниеносны и не требуют большой концентрации силы, а значит, уменьшают риск попасть в ловушку контрприема. Используют их только в бою с опасным противником. Области воздействия - глаза, гортань, пах.

"Лапа тигра" - ладонь отогнута под углом 90^0 по отношению к предплечью, пальцы полусогнуты и напряжены. В ударах участвуют как пальцы, так и сама ладонь целиком. Кроме удара всей плоскостью ладони в любую часть тела противника применяются секущие, царапающие, цепляющие и хватающие движения.

"Лапа белого тигра" отличается от предыдущей ударной формы совмещением среднего и безымянного пальцев, что увеличивает концентрацию силы в конечной фазе удара.

"Лапа орла" отличается от "лапы тигра" тем, что мизинец и безымянный пальцы согнуты и прижаты к ладони.

"Лапа крысы". Прижмем большой палец к ладони, а указательный палец расположим над средним (оба пальца полусогнуты) как можно дальше от поверхности ладони. Поменяв местами средний и указательный пальцы, получим ударную форму "коготь богомола". Назначение этих двух ударных форм такое же, как у предыдущей ударной формы.

"Пасть тигра". Оставьте большой палец руки от остальных (совмещенных и чуть согнутых) так, чтобы он занял место напротив указательного, а кончик его ногтя находился на расстоянии, равном длине двух суставов указательного пальца, если считать от кончика ногтя указательного пальца. Большой палец, так же как и остальные, немного согнут и напряжен. Если же большой палец встанет в один ряд с остальными, то получится ударная форма "лапа черного тигра". Функции этих ударных форм аналогичны предыдущим.

"Топор" - это ударная форма, в которой кисть руки отогнута под углом в 90^0 , для удара используется самая нижняя часть основания ладони, называется "топор". Он служит для нанесения размашистых ударов из самых различных положений в любую часть тела противника.

Руки, занимающие точно такое же положение, но с участвующей в ударах всей ладонной поверхностью, представляют собой ударную форму "рог оленя". Собранные в щепоть и напряженные пальцы образуют ударную форму "клюв орла". В ударе участвуют кончики пальцев.

Кисть, согнутая в сторону внутренней части предплечья, формирует "весло" с ударными площадями под и над запястьем. Название этой ударной формы "весло" распространено среди многих школ у-шу. В школе Шоу-дао эти ударные площадки и сама ударная форма называются "северный и южный склоны малой горы"; ударная форма локтей - "северный и южный склоны большой горы". Удары наносятся в любую часть тела противника. Внутренняя часть локтевого сгиба называется "четвертая рука" и используется еще и для захватов. Ладонь со всеми выпрямленными и сомкнутыми пальцами образует ударную форму "доска" с двумя ударными площадями: наружной и внутренней. Ладонь в форме лодочки называется "перевернутая лодка" и используется, в частности, для ударов "воздухом" в наиболее чувствительные области тела. Например, использование этой ударной формы при ударе по ушам вызывает разрыв барабанной перепонки, по щекам - очень резкую боль лицевого нерва. Кроме того, удары могут наноситься в различные части головы, в живот, в область почек на спине и т.д.

"Зуб дракона" - это выставленный из кулака второй сустав любого пальца. Для каждого пальца существует отождествление с одним из пяти первоэлементов. Так, большой палец относится к воде, указательный - к воздуху, средний - к дереву, безымянный - земле, мизинец - к огню. Отсюда ударные формы "зуб дракона" называются, в зависимости от выставленного пальца, "огненный зуб дракона", "водяной зуб дракона" и т.д. Могут быть выставлены одновременно два и более суставов. Эти ударные формы служат для мощного воздействия на малые, но уязвимые площади человеческого тела. Удары по касательной этими ударными формами практически не применяются.

"Глаза дракона" - это когда из кулака выставлены два полусогнутых пальца с ударными площадями, охватывающими все наружные поверхности двух фаланг пальцев.

Если таким образом выставлен один палец, то он называется "глаз птицы". Эти формы предназначены для "тактических" отвлекающих или подготовительных ударов в районы ноги, горла, глазниц, которые открывают дорогу мощному решающему удару. Если из кулака выставлены полусогнутый большой и указательный пальцы с ударной площадью между ними, то образуется ударная форма "клешня". Она же, но с распрямыми остальными пальцами дает форму "вилы". Обе они предназначены в основном для атак в шею и в голову, а также для прочных захватов рук.

"Меч" представляет собой распрявленную ладонь, в которой мизинец находится чуть с внутренней стороны от безымянного пальца, а не в одном ряду с ним, с ударной площадью воздействия всего ребра ладони со стороны мизинца. С помощью "меча" можно воздействовать на любую часть тела противника.

"Копьем" называется распрявленная ладонь с чуть согнутыми пальцами, кончики которых участвуют в ударах, как правило, в мягкие и нежные зоны тела противника. Если указательный, средний и безымянный пальцы образуют трехгранник, то получится "трехгранное копьё".

"Лапа леопарда" получается из распрявленной ладони при сгибании совмещенных пальцев в первом и втором суставах. Ударной площадью являются все вторые фаланги пальцев, исключая большой с акцентом на второй сустав. "Лапа леопарда" наносит удары прямо и по касательной в любую часть тела противника, эффективно воздействуя на уязвимые зоны. Внешнее сходство с "лапой леопарда" имеет "лапа медведя". Большой палец в этой ударной форме прижат к ладони со стороны указательного пальца, ударной площадью служит вся ладонная часть руки вместе с большим пальцем и концевыми фалангами остальных. Удары здесь эффективны при воздействии на большие площади живота, спины и головы с вызыванием мощной ударной волны, воздействующей на внутренние органы и мозг. "Лапа медведя", "лапа леопарда" и многие другие нередко входят составными частями в более сложные ударные формы: "хвост скорпиона",

или воздействие на противника ударом

"кобра" и "голова змеи" (последняя форма известна еще и под названием: "Кобра не раздула капюшон, но готова к броску").

Рука, сжатая в кулак, имеет несколько ударных площадей. "Донце" кулака, то есть ребро ладони со стороны мизинца, применяется в ударной форме "молот", первые суставы пальцев, кроме большого, используются в ударной форме "дубина". В каратэ этот удар известен как "уракен". Передняя часть кулака, т.е. первые фаланги пальцев с прилегающими суставами, используется в ударной форме "большая голова барана", или "рога барана". Если большой палец прилегает к указательному сбоку, а не прижат своей третьей фалангой ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев со стороны ладоней, как обычно, то образуется сложная форма "гибкий кулак", использующая в качестве ударных зон любую свою часть, включая запястье. Вторая фаланга большого пальца с прилегающими суставами используется в ударной форме "улитка", образуемой путем обхватывания первой фаланги большого пальца сжатой в кулак кистью. Если указательный палец в сжатой в кулак кисти в своем первом суставе не согнут, то получается ударная форма "быстрый кулак" с ударной зоной, используемой в ударной форме "рога барана".

Теперь немного поговорим об основных правильных положениях частей тела при нанесении ударов различными ударными формами. Чтобы научиться правильно сжимать кисть в кулак, необходимо хорошо освоить ударную форму "лапа леопарда". Пальцы в форме "лапы леопарда", а затем и в кулаке должны быть согнуты настолько плотно, чтобы первая, вторая и третья фаланги пальцев (кроме большого пальца) соединялись в треугольник, а складки кожи при взгляде сбоку образовывали латинскую букву V. Если же треугольник не получается, то, значит, ударная форма образована неправильно. При ударах "рогами барана" прямая линия, проведенная в направлении локтя между указательным и средним пальцами, не должна выходить за пределы предплечья, иначе при ударе дело может закончиться травмой кисти руки. В момент соприкосновения с целью ударная форма и часть тела, несущая ее, должны быть максимально на-

пряжены. При ударах торцевыми ударными формами рук и ног, то есть формами, ударные плоскости которых находятся на концах конечностей, следует помнить о контрольных прямых линиях, проходящих через центр ударной площади к колену или к локтю, идентичных описанной выше линии в ударной форме "рога барана". Напряжение или расслабление других участков тела зависит от способа удара и от комбинации этих способов. При нанесении удара формами "меч и молот" кисть руки должна быть наклонена немного вовнутрь, чтобы мышцы ребра ладони хорошо защищали лежащую под ними кость. Локтевой сустав следует тщательно оберегать от ударов в жесткие поверхности, особенно его внутреннюю часть и зоны выше и ниже сустава со стороны мизинца, где находится несколько очень болезненных мест. Так же тщательно следует беречь коленный сустав, давая основную нагрузку на ударную площадь, находящуюся на расстоянии, равном максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца руки (индивидуальный цунь) выше чашечки, размером чуть меньше ладони и лежащую немного ближе к внутренней части ноги.

Удары головой наносятся в момент боя лишь в случае необходимости и никогда не отрабатываются на снарядах. Любой удар в голову или удар головой, полученный или нанесенный в молодости, обязательно будет иметь неприятные последствия в зрелом и особенно в пожилом возрасте.

При нанесении ударов предплечьем (любой стороной) необходимо сильно напрягать кисть. Начинающим бойцам рекомендуется вообще сжимать пальцы в кулак при ударе предплечьем. Реже при нанесении ударов и защите используется предплечье со стороны ладони. Следует оберегать от ударов и косточку, выступающую на предплечье со стороны мизинца. При ударах предплечьем чаще всего используется его верхняя треть, примыкающая к запястью.

При ударах голенью необходимо напрягать стопу. Удары чаще всего наносятся ударной площадью от голеностопного сустава до середины голени. Задняя часть голени в ударах, как правило, не участвует.

Стопа является грозным оружием. Удары наносятся пятой, суставами согнутых пальцев, ударной площадью под согнутыми вверх пальцами, подъемом ноги (чаще его верхней третью), внутренней и внешней частями ступни. Подошвой. В специфических ударных толчках с успехом используются плечи, бедра и тазобедренная область (в основном ягодицы).

Следует упомянуть и о системе "восьми рук", то есть о тех областях тела, которые применяются для специальных захватов-зажимов. По этой системе области тела классифицируются следующим образом: первая рука - рука, вторая - зубы, третья - кисть в форме "кобры" и "головы змеи", четвертая - локтевой сгиб, пятая - подмышечная область, шестая - область между шеей и плечом, седьмая - подколенный сгиб, восьмая рука - любая сложная форма (рука - тело, нога - рука, нога - нога и т.д.)

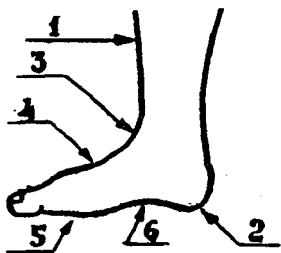


Рис. 7

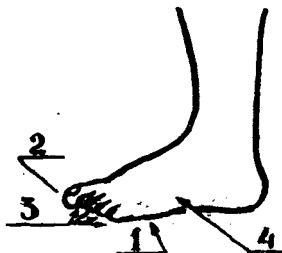


Рис. 8

Голень, несущая стопу, называется "коленной", подъем ноги - "жесткая спина", верхняя часть подъема ноги - "плита у подножья колонны", пятка - "основание колонны", подошва - "мягкое брюхо", наружное ребро стопы - "меч стопы" или "меч ноги", пальцы - "ножи ноги", площадь над пальцами на подошве - "посох слепца", площадь с внутренней части ноги у основания большого пальца - "пологий холм" (рис.7,8).

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ боя при положении рук "вода-огонь" и способе передвижения "взвешенный шаг"



исть руки, выставленная вперед от тела более чем на две длины ладони и поднятая выше уровня пояса, находится в положении огня и расположена в зоне огня. Под выражением "выше уровня пояса" подразумевается зона выше уровня центра тяжести тела - нижнего дань-тьена. Спереди от тела, под областью огня, имеется зона воды. Зона впереди от тела, расположенная выше уровня пояса и ближе к телу, чем расстояние двух длин ладоней, называется зоной воздуха (металла). Если рука, независимо от зоны, в которой она помещена, напряжена, то это положение руки называется положением камня (земли). Область дерева имеет место по бокам и сзади от тела человека и разделяется на три основных зоны: выше пояса - "дерево огня", ниже - "дерево воды", зона же сзади и с боков до уровня пояса на расстоянии менее двух длин ладоней от тела - "дерево воздуха".

"Взвешенный шаг", как было сказано выше, - передвижение шагами, перекатываясь с пятки на носок по одной линии на полусогнутых ногах. Рассмотрим некоторые принципы и методы ведения боя в случае, когда руки бойца находятся в позиции "вода-огонь", а способом передвижения

является взвешенный шаг.

1. *Принцип двух уровней.* Иначе он называется принципом земли и неба. Руки все время стремятся занять строго определенные позиции воды и огня. Эти положения рук контролируют определенные объемы пространства впереди и вокруг бойца. Верхний уровень - огонь, нижний уровень - вода. В положении огня рука должна находиться чуть выше головы, в положении воды - на уровне паха.

2. *Принцип постоянного движения.* Другое название этого принципа - река. Руки и тело бойца должны находиться в постоянном движении. Это позволяет скрыть начало атаки, а также иметь постоянный запас энергии движения для совершения какого-либо действия.

3. *Принцип взаимосменяемости* вытекает из первых двух принципов. Одна рука, находившаяся в положении огня, стремится в положение воды, другая - из положения воды переходит в положение огня.

4. *Принцип оптимальных траекторий.* Он называется также принципом волшебного шара. Для того чтобы сделать атаки и защиты максимально эффективными, тело и различные его части должны двигаться по оптимальным траекториям, то есть не мешать друг другу, вовремя приходить в нужную точку пространства и т.д.

5. *Принцип взаимозаменяемости* частей тела, или, по-другому, принцип восьмирукости. Если какую-либо задачу по какой-нибудь причине не может выполнить одна часть тела, ее функции берет на себя другая. Приведем несколько примеров. Вы не можете защищаться рукой от удара ноги и вместо руки используете ногу. Вашу руку, находящуюся в положении огня, захватили и увлекли вниз, нарушая тем самым принцип двух уровней. Тогда ее место должна занять другая рука, пришедшая снизу. В случае если захвачена и эта рука, то функции верхней руки - огня - берет на себя локоть этой же руки, прикрывая лицо, а нижнюю руку, находящуюся в положении воды, заменяет поднятая нога, защищающая пах.

6. *Принцип многослойной обороны,* или "книга". Оборона начинается с нападения или угрозы нападения, что уже сдерживает противника, затем применяется техника

"длинной руки", позволяющая погасить атакующее движение противника в зародыше, например, прижав его руку к его же телу, как только он собрался что-то сделать. Затем в ход идут несколько типов защит на дальней, средней и ближней дистанциях, подставки различных частей рук и ног у самого тела, наконец, правильный прием удара самим телом, уход с линии атаки, отступление и т.д. Полное название этого метода - "книга, которую каждый раз приходится читать сначала".

7. *Принцип свободной передней ноги*, или "посох слепца". Впереди стоящая нога должна нести на себе лишь ту часть веса тела, которая позволила бы ей в нужный момент быть поднятой вверх для удара или защиты. Если же при движении вперед вес тела переносится на нее, то она должна быть защищена другой ногой или руками. Исключениями являются обмен ударами в ближнем бою и моменты, когда противник не может атаковать стоящую впереди ногу.

8. *Принцип разнообразия*, или, по-другому, "мешочек с драгоценностями". Техника должна быть максимально разнообразной.

9. *Принцип осторожности*, или "охота на тигра". В комментариях не нуждается.

10. *Принцип применения* только хорошо исполняемой техники называется принципом "бревна и соломинки". Бревно в качестве моста всегда надежнее соломинки. Используя плохо отработанные приемы, вы всегда рискуете попасть в ловушку.

11. *Принцип несопротивления*, или "мягкая глина". Если ваши цели совпадают с действиями противника, не препятствуйте им. Например, противник схватил вас двумя руками за одну руку. Не препятствуйте этому, лучше выполняйте нужные действия другой рукой. Этот принцип эффективно используется при освобождении от захватов.

12. *Принцип сопротивления "крепкая скала"*. Применяется в тех случаях, когда сопротивление необходимо. Этому принципу следуют, напрягая пресс в момент удара в живот, тогда, когда силой мышц пытаются пересилить противника, а также во многих других ситуациях.

13. *Принцип ответа на атаку подобной атакой*, или

"горное эхо". Отвечая на прямой удар прямым ударом, одновременно отводящим руку противника и поражающим цель, или перехватывая руку противника, захватывающего вас за руку, вы следуете этому принципу.

14. *Принцип ответа на атаку любым другим действием, или "другой путь"*. В комментариях не нуждается.

15. *Принцип "солнечного луча, коснувшегося озерной глади"* - это принцип действия, резко меняющего свою суть, характер или направление по достижении какой-то определенной плоскости в пространстве. Например, до какого-то момента ваш удар был направлен в живот противника. Достигнув заранее намеченного вами места, удар меняет направление и атакует лицо противника.

16. *Использование силы противника против него самого, или принцип "слепить горшок чужими руками"*, - успешно применяется в айкидо, дзю-до и т.д. Хотя смысл этого принципа ясен сразу, но для более четкого понимания он нуждается в достаточно обширных комментариях.

Подобных принципов много. Изучая их, легче понять смысл рукопашного боя школы Шоу-дао и основы восточных единоборств вообще, но пришла пора поговорить о методах.

1. Атака издали после ряда обманных движений быстрым ударом называется "броском кобры". Метод требует отточенных приемов и умения мгновенно защищаться после атаки. Применять этот метод желательно против противника, уровень мастерства которого значительно ниже, чем у вас.

2. Атака со среднего расстояния хлещущими, царапающими и другими ударами, не требующими большого вложения силы (концентрации). Эти удары готовят почву для более решительных действий. Метод называется "омочить руку в воде".

3. Постоянная угроза движения "нависшая скала" держит противника в непрестанном напряжении, заставляет делать необдуманные движения, атаковать без подготовки.

4. "Рык тигра" заключается в воздействии на психику противника криком, мимикой, на более высоких ступенях - внушением или гипнозом, сковывая движения и парализуя волю.

5. Существует еще ряд очень редких в применении экзотических методов, основанных на воздействиях: "рев белого тигра" - на внутренние органы и органы чувств противника криком; "ядовитая рука" (в Шоу-дао - "рука-змея") - на точки на теле противника, вызывающие болезнь или отсроченную смерть; "гром из кулака" (в Шоу-дао - "срывающая пелену, пронизаешь волшебным лучом") - на расстоянии тонкими энергиями. Примеры этих полуполюгендарных методов приведены в подтверждение того, что возможности совершенствования человека неограниченны и методов ведения боя очень и очень много.

Прежде чем перейти к описанию некоторых приемов практического применения, хочу перечислить еще несколько методов, которые могут пригодиться.

6. "Лепка человечков из мягкой глины" применяется в ближнем бою. Используя захваты за болезненные места и болевые точки тела, осуществляется разнообразная бросковая техника и болевые приемы.

7. "Черепашка" - подставка под неожиданные удары палкой или руками одновременно нескольких частей тела.

8. "Черепашка на спине" - переход при явном преимуществе противника из стойки в положение лежа на спине.

9. "Восьмирукая богиня" - захваты рук и ног противника локтевыми и коленными сгибами, а также другие способы фиксации конечностей.

10. "Жабы и бабочки" - хлесткие кистевые удары, часто использующие в качестве опоры атакующие конечности противника.

11. "Человек-волк" - укусы как вспомогательное и основное оружие.

Теперь перейдем к практике.

Станьте прямо, ноги вместе. Согните ноги в коленях таким образом, чтобы стать на голову ниже своего роста. При этом логичен легкий наклон вперед. Одна из ног установлена на пятку перед носком другой ноги в случае, если предполагается движение вперед, или на носок, если предвидится остановка или резкий уход назад. Локоть и предплечье находятся в положении огня и стремятся к центральной плоскости концентрации (полуплоскости 1). Локоть выдвинут

приблизительно на длину ладони от солнечного сплетения. Кисть руки ребром ладони или ладонной частью направлена на противника и является продолжением линии предплечья. Угол между предплечьем и линией, проведенной параллельно полу через солнечное сплетение и основание локтя в первой полуплоскости, равен 45° . Другая рука (в положении воды) согнута и чуть напряжена в локте, ее кисть развернута поперек туловища, ладонь параллельна полу. Пальцы слегка согнуты и напряжены. Расстояние от паха до кисти руки составляет длину ладони. Большой палец прижат к ладони со стороны указательного. Обязательная, согласно третьему принципу, смена рук будет описана позднее, так как это очень сложное движение. Начнем с более простого - рассмотрим несколько примеров защит и контратак в позиции "огонь-вода". Рука, находящаяся в положении огня, условно делит пространство перед телом бойца на две части: внутреннюю и наружную. Внутренней считается часть пространства, которая находится со стороны руки, принявшей положение воды. По вертикали внутренняя и наружная области делятся на низкую, среднюю и высокую зоны. Низкая зона размещается между полом и ладонью руки, поставленной в положение воды, средняя - от ладони руки, находящейся в положении воды, до локтя руки, принявшей положение огня, высокая зона расположена над средней. Движения защиты производятся по кругу, расположенному в плоскости, параллельной плоскости тела (она образована полуплоскостями 3 и 7). Атакующие приемы производятся по кругу, расположенному в полуплоскости 1. Выполните упражнения по кругам.

Защита шлепком. Если противник атакует вас прямым ударом руки в высокую внутреннюю зону, вы можете защититься шлепком кисти внутрь. Рука-огонь бьет по предплечью противника сразу за запястьем всей плоскостью ладони, производя инь-движение. Далее, используя руку противника как трамплин, тут же начинают атаку прямым ударом кулака в лицо противника (движение ян), но уже в плоскости круга 1. Атаку можно многократно варьировать, применяя другие ударные части, а также изменяя направление движения. Кроме прямого (результатирующего)

движения используются также движение сверху (ян-движение) и движение снизу (инь-движение).

Усложнение защиты. Защита шлепком кисти (инь) передает руку противника второй руке, пришедшей из положения воды по кругу изнутри наружу (ян-движение). Вторая рука либо отводит руку противника в нужном направлении, либо захватывает ее, в то время как первая рука проводит контратаку, а в случае надобности - защиту.

Усиление защиты. В случае, если противник наносит очень мощный прямой удар, обе руки выполняют защитные действия двумя основными способами: а) первая рука продолжает защитное действие, а мгновением позже ей на помощь приходит вторая рука; б) предвидя сильный удар, защиту проводят двумя руками одновременно.

При проведении защиты от мощного удара необходимо всем корпусом немного отклоняться от линии атаки, а также отклоняться немного назад, удлиняя и ослабляя тем самым удар противника. За счет согнутых ног у вас есть большой запас силы для контратаки. Таким же образом отрабатывается защита толчком ладони внутрь. Этот способ защиты несколько медленнее предыдущего и требует более длительной отработки. Усиления движения можно добиться как работой бедер, так и небольшими, но мощными наклонами или поворотами туловища в разные стороны, толчками или резким сгибанием ног или движениями конечностей по или против направления основного движения. При проведении защиты против разноименной руки противника, находящейся в позиции огня, удобнее всего переходить к контратакам с применением ударов ногами, болевых приемов и бросков.

Защита отводом наружу. При ударах в верхнюю наружную зону в качестве защиты успешно применяется отвод предплечьем со стороны ребра ладони или ребром ладони руки, находящейся в положении огня, наружу. Рука-огонь часто при таком ударе захватывает руку противника. Кроме контратак рукой-водой с успехом применяются одновременно с атакой рукой или самостоятельно удары ногами, после чего уже легче выполнить более сложные комбинации приемов с использованием бросков, болевых, удушающих приемов и т.д. При защите от ударов одноименной рукой

можно эффективно провести ряд приемов с захватами руки противника двумя руками. Это и выведение из равновесия, и болевые приемы, и удары ногой или коленом с одновременным рывком противника на себя. Также применяются отбивы и наружу расположенными вертикально предплечьями.

Удары в низкую зону отбиваются (отводятся) ладонью или предплечьем руки, находящейся в положении воды, или рукой, приходящей сверху из положения огня, которая автоматически становится рукой воды. В защите против ударов ногами эффективно используются подставки ладони руки-воды иногда с последующим захватом-зацепом напряженными пальцами ноги противника.

Средняя зона защищается как отводами или отбивами предплечьями рук воды и огня широкими круговыми движениями, так и подставками локтей и предплечий под удары рук и ног. Выполнять подставки следует таким образом, чтобы лишь часть удара приходилась на подставляемую часть тела. Этого можно добиться следующим образом: благодаря манипулированию туловищем и ногами боец производит частичный уход с линии атаки, после чего рука или нога противника соскальзывает с "подставки" и проваливается в пустоту. Частично удар можно амортизировать уходом назад туловища при том же положении ног. После выполнения этих защит можно эффективно применять атаки в первом круге.

Защиты и контратаки в первом круге. Верхняя зона (как внешняя, так и внутренняя) защищаются иневым движением предплечья руки-огня на себя, отводящим конечность противника за границу плеч. Аналогичные защиты осуществляются внизу. Часто одновременно с защитой производится контратака рукой или ногой. При ударах ногами в переднюю и нижнюю зоны также практикуется подставка локтя с отходом назад. Эффективно совмещение в этом круге атаки и защиты или защиты и атаки в одно движение. Чаще всего это прямой удар рукой, отводящий внутрь или наружу прямой удар руки противника. Точно так же подобными ударами ног отводятся удары ногой вперед.

Защиты и контратаки в горизонтальном круге. Чаще

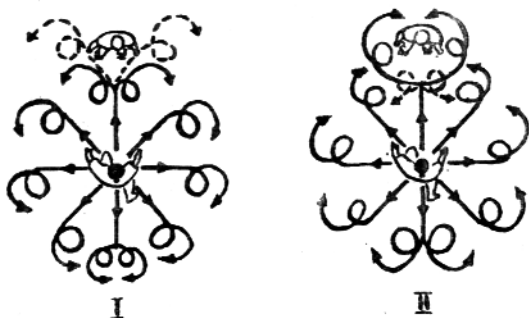


Рис. 9

всего защиты и контратаки в горизонтальном круге совершаются с разворотом на 360° . В связи с этим стоит упомянуть схемы движения по "паучкам", основанных снова на фигуре восьми триграмм. "Бегущий паучок" направляет концы своих лапок от объекта атаки (противника). "Атакующий паучок" все лапки поворачивает к объекту (рис.9).

Как видно из рисунков, объект условно неподвижен. На самом же деле перемещение по той или иной линии производится в зависимости от перемещения объекта атаки. Часто объект попадает в центр или перемещается вдоль какой-либо линии одновременно с маневром исполнителя движений по "паучку". Как правило, в начале разворота проводится защита с ударом или без удара, а в конце - основная атака, часто комбинированная, с бросками, болевыми приемами и т.д. Защиты с контратаками в горизонтальном круге могут проводиться и без разворотов, например, сглаживающее отведение руки противника предплечьем или ладонью параллельно полу. Движение инь направлено внутрь с атакой ударом наотмашь по тому же кругу ребром ладони наружу (ян). Также возможно отведение тем же способом - сглаживающим движением наружу (ян) с контратакой предплечьем внутрь (инь). Если защита выполнялась против одноименной руки противника и вы, шагнув вперед, оказались сбоку от него, то, продолжая движение вперед-внутрь ударявшей рукой, вы легко выводите противника из равновесия, опрокидывая его назад. Защиты в кругах, проходящих под 45° к плоскости тела (круги 2 и 8), эффективно

перекрывают руки противника, сговывая их, после чего выполняется атака свободной конечностью.

Существует огромное количество разнообразных способов атак и защит. Каждый круг может сочетаться с любым другим, и плавное движение переходов с круга на круг может служить одновременно и проверкой правильности исполнения техники, ее слитности, свободного перетекания энергии. Круги помещаются в любую точку пространства (сбоку, сзади, спереди), что позволяет осознать и правильно применять ранее знакомую технику. Но необходимы еще и специальные знания о различных группах приемов: захватах, выведения из равновесия, бросках, удушающих, болевых и т.д. Предлагаем для иллюстрации познакомиться с некоторыми приемами в кругах.

1. *Освобождение от захвата двумя руками спереди за горло.* Оно производится путем выведения противника из равновесия давлением ладони на лицо, запрокидывающим голову противника и опрокидывающим его назад. Основание ладони ложится на подбородок противника, пальцы давят на глаза. Внимание: в момент когда противник захватывает ваше горло, прижать подбородок к груди, втянуть голову в плечи и напрячь шею. Наступить своей ногой на носок ноги противника, совмещая при этом давление, после удара, на лицо противника и притягивание к себе другой рукой его руки, захваченной выше локтя. Движение производится в первом круге. Основное движение - янь, вспомогательное (захват за локоть противника) - инь.

2. *Контрприем при нанесении противником удара ножом сбоку, направляющий лезвие по горизонтальному кругу в живот нападающего.* Основное движение - инь. Разноименная рука охватывает кисть противника со стороны рукоятки ножа и, используя его усилие, круговым движением направляет удар в живот противника, удерживая его кисть в нужном положении.

3. *Освобождение от захвата за кисть одной руки.* Освобождение от захвата производится при помощи рычага другой руки, движущейся по кругу в полуплоскостях 3 и 7 (обе руки совершают совмещенное движение инь-янь), с переходом на прием, производящийся в круге 1 (основное движение

вспомогательное движение инь - это проворот предплечья руки, воздействующей на локоть противника для усиления движения и большего распрямления руки противника.

4. *Использование ударной формы "веер" для моментальной атаки глаз и горла* с завершением атаки ударом ногой в пах при движении ноги в сторону-вперед под углом 45° . Удар ногой в плоскости горизонтального круга, уходящего вперед.

5. *Защита инь-ян в круге, параллельном плоскости тела.* Атака внутренней частью предплечья в горизонтальном круге на уровне горла противника движением инь с последующим выведением из равновесия. Эта комбинация получается в том случае, если противник атакует рукой, разноименной по отношению к руке, производящей защиту шлепком инь-ян и передающей руку противника другой руке, отводящей ее движением ян, и затем выполняющей основной удар. Рука же, защищавшая бойца первой, поможет ему при выведении из равновесия, оказывая толчковое давление на поясницу в толчке чуть ниже центра тяжести.

6. *Перелом атакующей руки встречным круговым движением рук (ян-инь).* Относительно атакуемой руки разноименная ей рука совершает ян-движение сверху, одноименная рука - движение инь снизу в точку, расположенную на три цуня выше локтя руки противника. Воздействие лучше производить предплечьями (рис.10-33).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15.1



Рис. 15.2



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

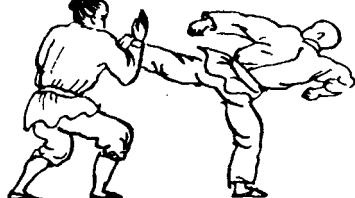


Рис. 19

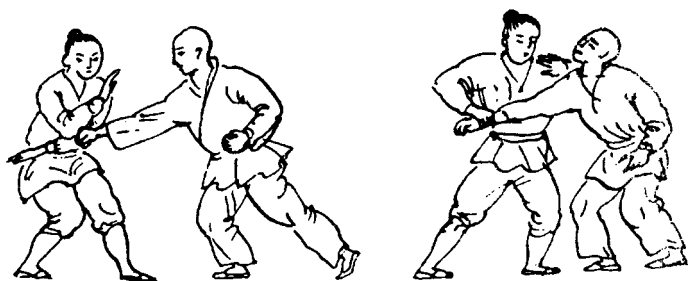


Рис. 20

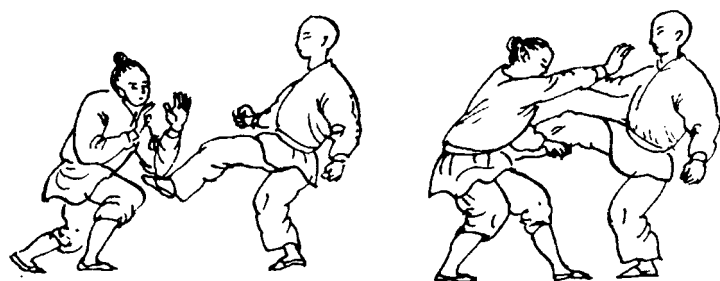


Рис. 21

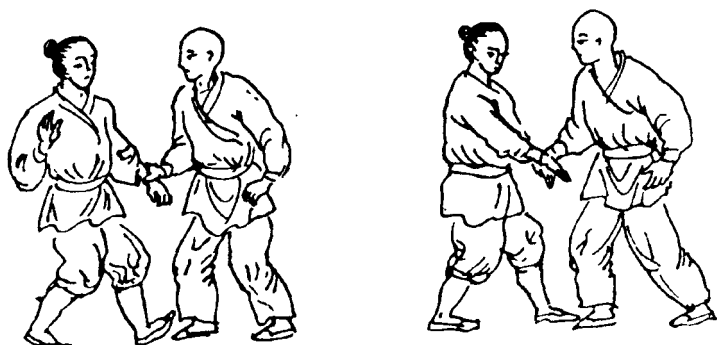


Рис. 22.1

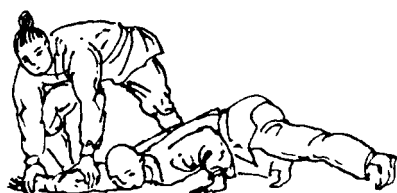
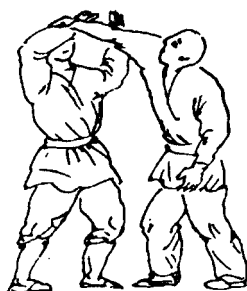


Рис. 22.2



Рис. 23

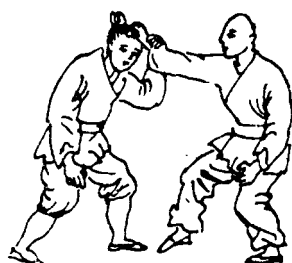


Рис. 24

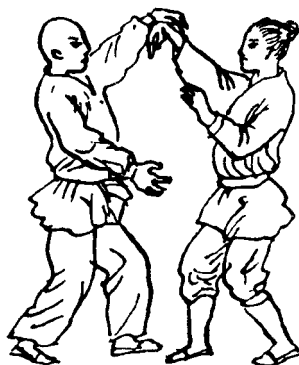
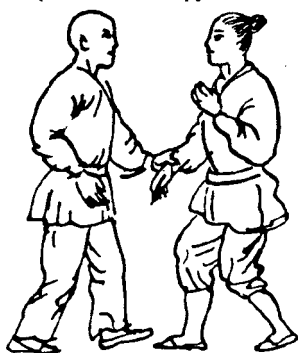


Рис. 25.1

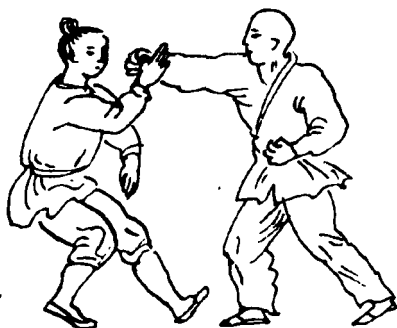


Рис. 26.1

Рис. 25.2



Рис. 26.2

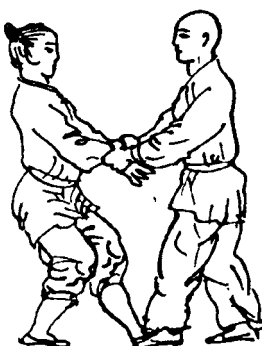


Рис. 27.1



Рис. 27.2



Рис. 28.1

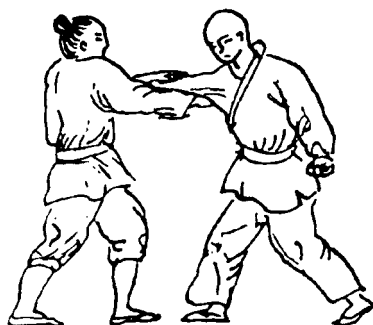


Рис. 28.2

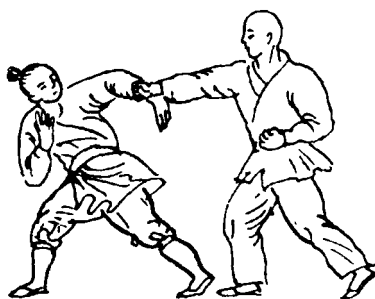


Рис. 29.1



Рис. 29.2

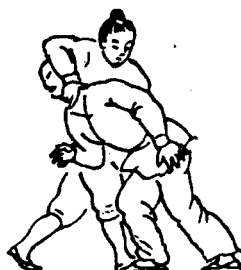
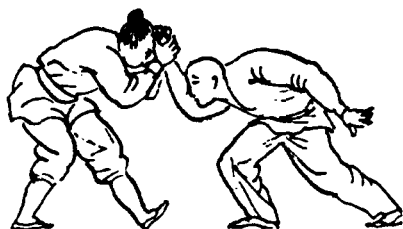


Рис. 30.1



Рис. 30.2

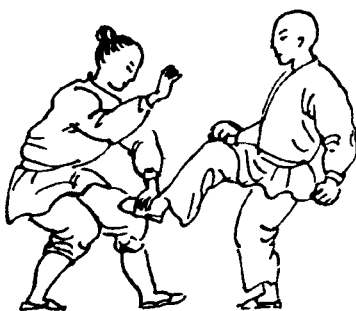


Рис. 31.1

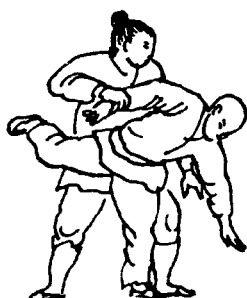
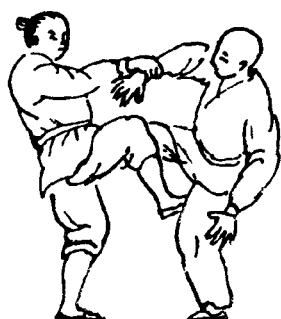


Рис. 31.2

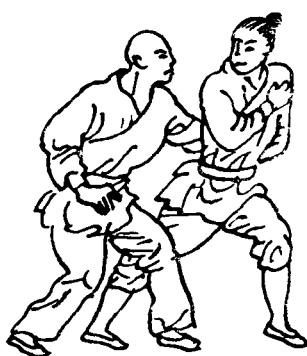


Рис. 32.1

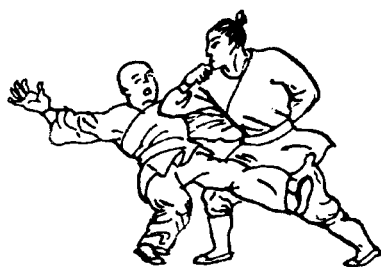


Рис. 32.2

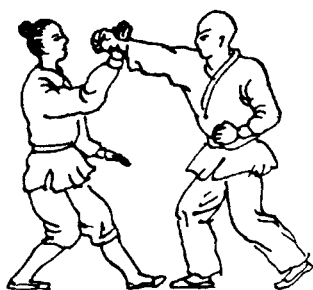


Рис. 33.1



Рис. 33.2

СИСТЕМА "ВКУС ЖИЗНИ"



то такое жизнь, учитель?

- Жизнь - волшебный цветок на ветвистом дереве Шоу.

- Что такое Шоу, учитель?

- Шоу - это жизнь. Шоу - школа жизни и бессмертия.

Огромное дерево знаний, уходящих корнями к истокам жизни. Как счастлив я, перебирающий тихо лежащие на моей ладони алмазные крохи почти забытых знаний. Я принес их вам, ученики, возьмите и сохраните, ведь эта драгоценная пыль так нужна вам.

- Что такое счастье, учитель?

- Счастье - это осознание себя.

- Что такое осознание себя, учитель?

- Это управление собой и жизнью.

- Как научиться управлять собой и жизнью, учитель?

- С помощью вкуса жизни.

- Что такое вкус жизни, учитель?

- Вкус жизни - часть великого учения Шоу.

- А для чего это учение, учитель?

- Чтобы не потерять знания.

- Зачем знания, учитель?

- Чтобы легче было жить.

- А зачем жить, учитель?

- Поймешь, когда пройдешь первый путь.

- А зачем жизнь, учитель?

- Чтобы отражать, как озеро луну.

- Что отражать, учитель?

- То, что пусто, но неисчерпаемо, то что само себя кормит собою, но себя не поедает, то, что является предком всех вещей, то, что вечно и безымянно.

Прежде чем приступить к описанию системы знаний и упражнений, которую мой учитель называл "вкус жизни" (полное ее название - "вкус плода с дерева жизни"), я хочу объяснить, что это за система и каково ее место в учении Шоу-дао, общность и различия ее с такими учениями, как йога и ци-гун, связь ее с воинским искусством школы Шоу-дао.

Практически между учением Шоу-дао и учением "вкус плода с дерева жизни" - системы упражнений в достижении "всех целей, куда пущены стрелы" - можно поставить знак равенства. Умение постоять за себя было тем краеугольным камнем, на котором основывались, совершенствовались и развивались все остальные знания.

"Если Шоу - человек, то Шоу-у-шу - его отражение в зеркале", - говорил мой учитель. Поэтому невозможно правильно обучить человека ведению рукопашного боя, если он не овладевает параллельно искусством "поедания плода", то есть не постигает систему "вкус жизни". Можно ли из этого сделать вывод, что наука "вкус жизни" впитала в себя все знания и методы обучения Шоу-дао? Да! Но эта система гораздо глубже и сложнее, чем просто сумма знаний. Она объединяет в себе мировоззрение и медицину, обычаи и медитацию, законы и трудовые навыки, то есть саму жизнь и ее проявления в деятельности последователей и всего клана Шоу-дао в целом. Как йога, ци-гун, так и многие другие учения используют методы, упражнения и навыки, близкие либо равнозначные некоторым навыкам, методам и упражнениям системы "вкус жизни", но вся сумма этих знаний лишь "стакан, наполненный водой океана". Разные учения имеют разные цели, и это сказывается на всем учении в целом.

Знакомство с этим удивительным феноменом восточной культуры начнем с описания некоторых принципов и методов обучения системе "вкус жизни".

Принцип постоянства - течение реки.

Принцип постепенности - малые глотки.

Принцип последовательности - со ступени на ступень (поднимаясь) по небесной лестнице.

Принцип правильного направления - следуя за стрелой, то есть следуя нужной методике.

Принцип "спокойствия" - не желать большего в данный момент, не подгонять себя, не ставить рекорды.

Принцип "озера радости" - получать удовлетворение, граничащее с наслаждением, от любой деятельности (чувств-во, тщательно и долго вырабатываемое).

Принцип "беря большое, не упускай малое" - обращать внимание на все детали, не забывая о мелочах.

Принцип "озеро удивления" - не переставать удивляться всему. "В мире нет ничего удивительного, так как в мире все удивительно, а поэтому удивляться чему-то одному - это значит терять картину мира в целом и, следовательно, становиться уязвимым. Только разлитое спокойное удивление миром приносит наслаждение, заставляет каждодневно ощущать его вкус по-новому и дает знание о нем", - говорил Ли.

Принцип следования учению, не веря в результат, не видя дороги, - слепец с поводирем.

Опираясь на принципы и используя законы циркуляции энергии Чи, взаимодействия инь и ян, принцип Дао, законы кругов и сферы, законы жизни и общения, последователи школы Шоу-дао выработали ряд методов обучения. Вот некоторые из них.

1. "Повторение за мастером" - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с мастером.

2. "Повторение после мастера" - исполнение чего-либо после показа мастером.

3. "Повторение, помня о мастере" - отработка чего-либо самостоятельно.

4. "Создание в дар мастеру" - самостоятельная разработка чего-либо.

5. "Озеро под луной" - запоминание речей учителя.

6. "Великое знание тишины" - передача знаний бессловесным путем, без жестов и записей.

7. "Говорящие руки" - передача знаний жестами и показом.

8. "Следы на песке у моря" - передача знаний посредством записей.

9. "Перебирание драгоценных жемчужин" - изучение книг.

10. "Человек в логове тигра" - обучение путем вовлечения ученика в ситуацию, требующую самостоятельного и моментального решения.

11. "Медленный ветер" - изучение чего-либо в медленном темпе.

12. "Ритуальная форма" - классические формы обучения, например, подобные ката в каратэ.

13. "Постройка дома" - моделирование тех или иных жизненных ситуаций.

14. "Великий учитель" - обращение внутрь себя, к своей интуиции; работа с самим собой.

15. "Пушистый снег" - убеждение ученика в его собственных силах и знаниях.

16. "Уминание снега" - наглядный показ ученику истинного уровня его знаний и умений.

17. "Снежинки, мелькающие в вышине" - знание более высоких ступеней, даруемое ученику, чтобы стимулировать желание их познать.

18. "Наблюдение из леса за пасущимися козами" - тайное наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации.

19. "Очень большой шаг" - обучение ситуацией, в которой ученик "перешагивает" то, что ему раньше не поддавалось.

20. "Полет стрелы" - объяснение принципов, законов и правил, на основе которых постигается большой пласт знаний.

21. "Отражение меча" - ответы на вопросы учеников.

22. "Обучение притчей" - обдумывание рассказанных мастером притчей и постижение скрытых истин.

23. "Воровство жемчужин" - наблюдение за окружающим миром и природой и постижение истины через это наблюдение.

24. "Обучение ритуалом" - соблюдение ритуалов воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к учению.

Список методов можно продолжить, но приведенных примеров вполне достаточно для понимания методологии обучения в школе Шоу-дао. Методы обучения школы Шоу-

дао позволяли последователю учения правильно жить, общаться с людьми, вращаться и приспосабливаться к любому обществу и любым условиям жизни, беспредельно совершенствоваться и развивать сверхвозможности, при этом получая от жизни в полном, но не чрезмерном объеме все ее радости. Перейдем к некоторым упражнениям "вкуса жизни и получения радости".

Упражнение "получения удовольствия" и психологический фон занятий: осознание удовольствия, ощущение тихой радости, дозирование, но постоянное блаженство - это медитативный процесс, когда "ветерок полуулыбки" касается вашего лица, расслабляя верхнюю его часть и чуть стимулируя нижнюю. Совершая спонтанную работу, мышцы лица вызывают "дуновение ветерка радости" - так называется выражение лица, когда начавшая было рождаться улыбка так и не родилась, но мимика сделала свое дело и рефлекторно вызвала легкое ощущение блаженства и покоя внутри. Достаточно сосредоточиться на уголках губ, слегка, практически незаметно развести их в стороны - механизм запущен. Все должно происходить легко и естественно.

Последователи Шоу-дао избегают сильных эмоций, вернее, учатся ими управлять. Китайским медикам давно было известно, что радость вредит сердцу, злость - печени, тоска - легким и т.д. Неоднократно вызывая ту или иную эмоцию с помощью мимики и медитации, последователи Шоу-дао познавали в ощущениях механизмы управления "эмоциональной психикой", то есть всеми психическими и физическими проявлениями, связанными с эмоциями. В качестве примера приведем одно из упражнений по управлению эмоциями.

Шаг вперед - вызывается ярость, злость, агрессивность, шаг назад - абсолютное спокойствие. Шаг вперед - грусть, тоска, думы, шаг назад - радость, блаженство, экстаз и т.д.

Любая эмоция препарировалась острым скальпелем сознания и изучалась под микроскопом, рождая "внутреннее знание", позволяющее человеку управлять самим собой. Изучение эмоции - это уже контроль над ней, польза для организма, дозированно сочетающего нагрузку, а не разрушаемого избытком "эмоциональной пищи". Эмоции нужны

нам, как воздух, как пища, как вода. Но и "принимать" их надо, как пищу, строго дозированно под контролем разума. "Умеренность во всем" должна стать вашим девизом.

Итак! Вы пребываете в состоянии тихой радости, не слишком утомляющей, теплящейся ночником в глубинах вашего сознания. Теперь надо научиться получать удовольствие от созерцания прекрасного, обычного и безобразного. Способность получать удовлетворение от созерцания прекрасного заложена в человеке с рождения и напрямую связана с воспроизводящей энергией цзин. Прекрасны не только творения рук художника или скульптура, прекрасны окружающая нас природа, растительный и животный мир, пейзажи практически любой местности. Рассеянное, напряженное, поверхностное созерцание чего-либо сменяется постепенно размышлением о данном предмете и мысленным постепенным слиянием с ним, отождествлением себя и окружающего мира, а затем и условным превращением себя в созерцаемый предмет на интуитивном, бессловесном, образном уровне сознания. Наиболее часто следует прибегать к первым фазам этого упражнения, получая дозированное удовольствие от созерцания жизни вокруг себя.

Мостик между прекрасным и обычным очень невелик, ибо для большинства из нас прекрасное становится обыденным, и даже первые цветы ранней весны не вызывают особых эмоций. При созерцании обычного надо подключать чувство тихой радости от сознания жизни вообще, от ее присутствия в вас, видеть мир сквозь созданные вами самими розовые очки, глядя через которые вы видите обычное - прекрасным. Способность такого видения помимо вашей воли воспитывает в вас чувство прекрасного, постепенно сметая со своего пути те навязанные вам близкими и обществом установки, которые мешают вам создать собственную картину мира и видеть его своими, а не чужими глазами. Радость жизни, принимаемой во всех ее проявлениях, и постоянное ее созерцание формируют из бойца Шоу-дао человека, глубоко проникающего мыслью в суть явлений и объектов вокруг него, формирует особую мораль истинной любви к окружающему его миру и к людям, наделяет способностью всепонимания и интуитивного предвидения. Одним из приложений этой

тренировки к рукопашному бою является способность бойца полностью отождествлять себя с противником и предвидеть его любые намерения или движения.

Сложно найти прекрасное в безобразном. Но на определенной стадии развития психических возможностей ученика школы Шоу-дао наступает момент, когда, абстрагируясь от личных ощущений и обыденного отношения к происходящему, он начинает понимать общность безобразного и прекрасного, их единство и взаимосменяемость и находить прекрасное в безобразном или, наоборот, находить безобразное в прекрасном. Такое осознание рождается в процессе размышлений и медитаций на эту тему. К категории безобразного относится и ужасное. Для бойца Шоу-дао не должен существовать неконтролируемый страх или неконтролируемое отвращение. Преодолевая эти чувства в различных ситуациях, последователь Шоу-дао учится ими управлять.

"Получение удовольствия от касания" - это огромная группа упражнений, открывающая мир ощущений через касания, наполненные различным смыслом и содержанием, начиная от ласки ребенка или женщины и заканчивая нанесением удара по телу противника. Развивая повышенную чувствительность при касании разнообразных предметов, поверхностей, сред или живых объектов и используя при этом различные методики, ученики открывают путь к ряду сверхспособностей, к умению управлять своей и чужой энергией. Это относится к так называемому "касанию без касания", то есть бесконтактному касанию, например, при обнаружении предмета на расстоянии, экстрасенсорной диагностике и т.д. Касание помогает контролировать движения противника и осуществлять действия, дающие власть над ним. Касание в различных своих проявлениях - это основа техники массажа и половой жизни. Касание наряду с другими способами постижения окружающего мира включено в комплексные медитации "вкуса жизни", о которых будет рассказано ниже.

"Получение удовольствия от слушания" известно многим меломанам. Современная наука обнаружила даже некоторые биохимические процессы, частично порождающие это удовольствие в организме человека путем накопления наркотических веществ. В школе Шоу-дао работа со слухом так же

сложна и многообразна, как и с другими органами чувств. Постоянно упражняя, развивая способности, укрепляя их массажем, насыщая энергией, последователи школы Шоу-дао с годами не только не ощущают ухудшения их функций, но и существенно повышают их возможности и работоспособность. Хотелось бы еще добавить, что вход в специальные глубокие медитативно-гипнотические состояния в Шоу-дао чаще производится с помощью слуха или при обязательном участии слуха в комплексе со зрением и касанием.

К упражнениям "получение удовольствия от вдыхания" относятся прежде всего дыхательные, предназначенные для различных целей и только потом - дыхательно-медитативные упражнения. "Вкус воздуха" - своеобразное созерцание вдыхаемого воздуха и дыхательно-энергетические комплексы, связанные с рождением и управлением энергией в организме. Сюда же относятся упражнения на выдыхание, а также упражнение криком и звуком (в частности, боевые крики и имитация криков животных). К ним также можно добавить пропевание и проговаривание определенных звукосочетаний, необходимых для ритуальных, медитативных или эстетических целей.

Следует упомянуть и о том, что последователи школы Шоу-дао в своих тренировках не используют для достижения тех или иных целей наркотические вещества. Они берегут, укрепляют и наполняют сокровищницу здоровья и не потакают скверным привычкам, разрушающим организм во имя сомнительных удовольствий. Это касается и курения, не говоря уже об алкоголе. Удовольствие - это сама жизнь во всех ее естественных проявлениях, считают представители школы Шоу-дао.

"Получение удовольствия от поедания", родственному во многом процессу касания, в шоу-дао уделяется особое внимание. И говорить здесь надо о целой системе знаний и упражнений, включающей в себя не только медитативные процессы, но и детально разработанные лечебные и повседневные схемы питания. Школа Шоу-дао относит питание к знаку дерева, поставляющему в организм энергию Чи так же, как вода, воздух и огонь - солнце. Теория питания в Шоу-дао необычайно сложна, поэтому приведем лишь несколько ее основных положений: Питание должно быть пяти-

или девятиразовым (в зависимости от ранга практикующего Шоу-дао), максимально разнообразным в течение дня, но потребляться в небольших количествах и быть одного сорта за один прием. Скажем, первый прием - 5 сортов овощей, второй - пять сортов рыбы, мяса или птицы, третий - 5 сортов орехов или зерновых, четвертый - 5 сортов фруктов, пятый прием - 5 сортов трав. В Шоу-дао не отказываются от кислого молока и молочных продуктов. Если питание девятиразовое (на более высокой ступени), то за один прием надо съедать 9 разновидностей пищи одного класса (овощей, фруктов, трав и т.д.). Конечно, время вносит свои коррективы. Мой учитель, например, настаивал на каждодневном приеме поливитаминов, так как нехватку в рационе обыкновенного человека нельзя ликвидировать другим способом. Трудно организовать и приготовление блюд по классическим рецептам школы Шоу-дао, учитывая сочетаемость сортов внутри одного приема. Например, мясо водоплавающих птиц нельзя смешивать с мясом сухопутных, мясо домашних животных нельзя смешивать с мясом диких животных и т.д.

"Удовольствие от воспоминания" - медитативный процесс осознания себя во времени. Вспоминая всю жизнь, последователь Шоу-дао вновь переживает волнующие моменты, с "вершины времени" производит переоценку событий, выбрасывает из подсознания груды комплексов, обид и разочарований. Существуют системы ассоциативного запоминания тех или иных событий, подобные имеющимся у некоторых индейских племен. Они составляют своеобразную книгу запахов, где каждый запах ассоциируется с определенным событием. Такие упражнения воздействуют на механизмы памяти, что позволяет ассоциативному запоминанию продуктивнее их использовать.

"Удовольствие от изучения" - комплекс упражнений, помогающих более успешно познавать какую-либо область знаний или умений. Когда процесс познания доставляет радость, когда познание включает элементы творчества, тогда человек легче и быстрее осваивает тот объем знаний, на который при других условиях ему потребовалось бы в несколько раз больше времени.

"Удовольствие от движения" - это то, что европеец называет физической культурой, но для последователей школы Шоу-дао это понятие гораздо шире и глубже, и смысл его - достижение жизненных целей путем совершенствования тела. Цели могут быть большие и маленькие, но отношение к ним, как и к способам их достижения, самое серьезное. Ловкость, гибкость, выносливость, сила, техника движений, скорость, воля и многое другое развивается с помощью этих упражнений. Для достижения тех или иных результатов в комплексе с упражнениями движения применяют упражнения других комплексов. Это способствует достижению наилучшего эффекта.

"Удовольствие от осознания" - комплекс упражнений медитативно-мировоззренческого характера. Многие философские и жизненные понятия и категории подвергаются осмыслению при использовании интуитивно-подсознательного уровня. Приведу строки из моего дневника, где я пытался по свежим следам описать результат упражнения по осознанию таких понятий, как вечность, бесконечность, смерть. Это глубоко личные переживания, и они несомненно зависят от личности занимающегося, но тем не менее являются во многом однотипными для всех занимающихся по единой методике.

"В процессе выполнения упражнения по осознанию таких понятий, как вечность и бесконечность, я ощутил, как из глубин космоса на меня навалилось нечто, прерывающее дыхание и до боли сжимающее виски, выкручивающее позвоночник, заставляющее дрожать и выгибать тело. Затем мое тело растворилось в этом нечто, которое, казалось, узкой черной полосой проносилось сквозь меня. Растворяясь, я ощущал все и внутри и снаружи меня. Это был первый шаг упражнения. Вторым шагом был момент встречи с ужасом, который, словно горячий лед, входил в мое тело и сотрясал его, а я, расслабившись, впускал его в себя. Затем я тихо осознавал присутствие ужаса во мне и овладевал им спокойно, без борьбы..."

Безусловно, переживания подобного рода очень сильны, и упражнения этого типа можно делать только под контролем и при поддержке учителя.

Применяют и легкие формы осознания. Осознание проходит красной нитью через все периоды обучения и жизни последователя Шоу-дао. Приведу еще одну запись из моего дневника:

"Когда Ли беседовал со мной, он о многом говорил несерьезно, шутя, но смысл каждой его шутки рано или поздно доходил до моего осознания, и я научился выискивать зернышко истины, запрятанное на дне сундучка-шутки. Однажды он сказал мне: "У каждого все свое: и мысли, и кусок пищи, а общность между людьми только на том и держится, что каждый думает, что похож на другого." Шутливые фразы вроде этой надолго оставляли след в моей памяти и заставляли думать.

Шутки и притчи были важным элементом учения Шоу-дао, используемые для пробуждения в ученике способности к осознанию. Учитель запретил мне вести записи, но натура европейца брала верх, и я усердно записывал многое из того, что рассказывал мне Ли. Только спустя много лет я понял, что этот запрет стимулировал меня систематизировать полученные знания, чего, собственно говоря, и добивался мой учитель. Теперь, оглядываясь назад и изучая старые заметки, я могу проследить, как, открывая мне осознание Шоу-дао, мой учитель смог превратить меня из обыкновенного человека в убежденного последователя этой системы.

Для тренировки можно порекомендовать начинающим попытаться осознать на внутреннем уровне, что такое спокойствие, природа, доброта, тишина и тому подобные положительные понятия. Перед этим необходимо расслабиться, успокоиться, постараться освободиться от всех посторонних мыслей. Дабы избавиться от посторонних мыслей, можно для начала сосредоточиться на мысленном произнесении понятия, которое вы пытаетесь осознать, например, "спокойствие". Проговаривая это слово про себя, постарайтесь полностью на нем сосредоточиться и вызвать у себя образное представление понятия "спокойствие". Сначала оно будет неясным и тонким, но по мере его усиления нужно отказаться от произнесения слова "спокойствие" про себя и полностью сосредоточиться на образном ощущении спокойствия, отождествив его с собой и целиком растворившись в нем. Когда вы научитесь правильно выполнять это упраж-

нение, то в дальнейшем, чтобы успокоиться, вам достаточно будет вызвать у себя образное представление спокойствия, и результат не заставит себя ждать. Но помните! Это упражнение на первых порах нельзя выполнять одному. Дабы избежать побочных эффектов, перед самым началом нужно дать себе установку: затратить на выполнение упражнения от 5 до 15 минут и потом вернуться в исходное состояние. Если же назначенное вами время прошло и вы не закончили, то партнер должен напомнить вам о том, что упражнение пора прекратить. Может случиться так, что вы заснете во время выполнения этого упражнения, тогда партнер разбудит вас.

"Получение удовольствия от позы". Огромное разнообразие поз, предназначенных для самых различных целей, так же тщательно систематизировано и подчинено принципам и методам, как и все остальное. Позы - фундамент любого действия, начиная с рабочего процесса и заканчивая медитацией и управлением энергией. Ритуальные и боевые, лечебные и специальные, позы языка жестов и интимной жизни - все это многообразие требует отдельного и длительного описания. Добавлю только в качестве примера, что к некоторым специальным позам относятся позы для сна на снегу, падения, преодоления препятствий и ожидания, такие, в которых следует стоять над пропастью, находиться на дереве и многие другие.

"Получение удовольствия от путешествия за горы" - этот раздел учения объединяет упражнения и действия, казалось бы, несовместимые. Медитация с "выделением двойников", с переходом в состояние транса и обыкновенные путешествия под другим именем или проживание в новом окружении, среди незнакомых людей. Сюда же следует отнести коллективные или индивидуальные действия с видениями, галлюцинациями, измененным состоянием сознания.

"Получение удовольствия от общения, подчинения и управления". Колумб "открывает" Америку, Шульц "изобретает" аутотренинг, врач за врачом защищают диссертации по рефлексотерапии. Вновь и вновь люди "открывают" для человечества то, что задолго до них было открыто другими. Казалось бы, парадокс, но в этом заключается скрытый механизм

прогресса, нового витка спирали, повторение прошлого, но на более высоком уровне, осознание старого в свете знаний современности.

Что можно сказать о знаниях в области психологии и теории общения современного человека? К сожалению, в нашей стране люди практически не получают реальных знаний и навыков в этих областях. Человек, не получивший специального образования, обычно не способен разобраться даже в своих эмоциональных состояниях и мотивациях, что же можно сказать о понимании им другого человека. Средства массовой информации во всем мире очень часто тиражируют как образец для подражания взгляды, мировоззрения и мнения людей с психическими отклонениями, различными комплексами и многочисленными вбитыми им в голову родительскими установками, далеко не всегда здоровыми и рациональными. Психологическая неграмотность очень часто лежит в основе конфликтов, стрессов, волнений, неврозов и т.д. Изучая опыт древних, мы видим образцы высокого полета мысли, удивительной проницательности и мастерства общения. Если отделить зерна от плевел, сколько полезного можно извлечь, например, из рассказов о Молле Насреддине. В учении Шоу-дао наука общения, управления и подчинения, а также искусство распознавания скрытой сути личности собеседника занимали чуть ли не ведущее место. Личность человека разбивалась на девять противоречивых сугей, и в зависимости от характера их взаимодействия можно было предугадать поведение человека в целом в той или иной ситуации. Выделялись еще 64 суги, сопутствующие основным, и множество других, служащих описанием нарушенных состояний психики под действием болезней, ядов, психических расстройств, стрессов и других факторов. На первой ступени формирования человека-дерева, совершенного человека, оценивающего чистым разумом свои поступки и поступки окружающих, последователи школы Шоу-дао изучают "общение по кругам", сути "человек вообще" и "человек в частности", то есть все, идущее от общества и от природы, прорабатывают различные комбинации "кругов" в совместных упражнениях, похожих на те, которые сейчас принято называть ролевым аутотренингом. Схема "общения по кругам", как и техника рукопашного боя, базируется на

сфере восьми триграмм. Движение ян - поучение, "наступление" и беседа на равных. Движение инь - уступчивость, "вбирание" или обучение. Рассмотрим приложение кругов сферы восьми триграмм к теории общения школы Шоу-дао.

1 круг. Осознанный монолог "человека-дерева".

2 круг. Монолог "человека в частности". Зов природы.

3 круг. Монолог "человека вообще". Давление общества.

4 круг. Скрытый смысл "солнечный луч". Предфаза интуиции, варианты интонаций и смысла.

5 круг. Внутренний диалог с самим собой - "большая корзина".

6 круг. Источник озарения, сумасшествия - центр круговой сферы, сферы в миниатюре, - "косточка плода".

7 круг. "Корка плода" - контакт на уровне энергетических полей и высшей интуиции.

8 круг. "Мягкость плода" - совмещение физического контакта тел с психической деятельно-

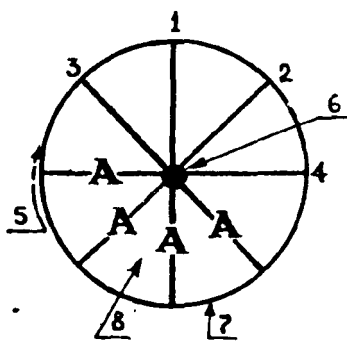


Рис. 34

стью либо только физический контакт и действия на уровне инстинктов и рефлексов (рис.34).

В зонах, помеченных буквой "а", соответствующий номер может выйти из-под контроля или перейти в свою противоположность.

На последующих фазах обучения все это еще более усложняется. Сравнивая схемы общения людей по определенным поводам между собой, можно предсказывать их поведение и то, как они будут действовать в других ситуациях. Наука управления и подчинения считается более сложной, чем наука общения, и изучается на более высоких ступенях обучения.

"Получение удовольствия от аромата корзины с травами" - это комплекс знаний, умений, навыков и вырабатывающих их упражнений в области медицины и магии. О колдовстве и магии разговор особый, что же касается медицины.

то знания в этой области школы Шоу-дао могли бы пригодиться современникам. Несмотря на то, что часть богатейшего наследия китайской медицины широко и эффективно используется врачами всего мира, очень многое еще не известно и не изучено или мало изучено. Это и множество упражнений типа ци-гун, связанных с движением, дыханием, позами и управлением энергией, и различные средства растительного, животного и минерального происхождения, некоторые магические обряды и многое другое. В качестве примера приведу метод лечения, о котором я слышал от своего учителя, и описания этого метода я не встречал ни в каких других источниках. Учитель говорил, что точки, аналогичные точкам акупунктуры, располагаются не только на и в человеческом теле, но и вне его. Эти внешние точки используются при лечении ряда болезней. В определенное время в определенном месте пространства около тела больного разводятся маленькие костры или ставится свеча. Через несколько часов наступает излечение или улучшение состояния больного.

На этом, пожалуй, можно и закончить краткое описание некоторых групп упражнений системы "вкус жизни", которые позволяют составить общее представление о ней. Большое количество комплексных упражнений "вкуса жизни" применяются в трудовой, военной и других областях. К комплексным упражнениям относится также ряд специальных действий, направленных на гармонизацию сознания, заключающуюся в создании общего языка образов (на языке Запада это можно было бы назвать развитием правого полушария мозга), заменяющего в определенных ситуациях расплывчатый смысл слов. Этот язык образов помогает последователям Шоу-дао в индивидуальном и совместном управлении энергией, а также позволяет им общаться между собой на более глубоком, интуитивном, бессловесном уровне.

ОБУЧЕНИЕ ПРИТЧАМИ И АФОРИЗМАМИ



Мудрость Шоу безгранична, потому что она не отвергает мудрости, пришедшей со стороны.

Ли Н.

В предыдущей главе, в разделе "получение удовольствия от осознания", упоминалось о том, что шутки и притчи были важным элементом учения Шоу-дао для пробуждения в ученике способности к "осознанию". Фактически при помощи ряда таких "осознаний" учителя Шоу-дао перестраивали психику своих учеников, формировали у них мироощущение "школы спокойствия", уничтожали многие комплексы и установки, с детства заложенные в психику ученика. Теперь познакомьтесь с несколькими притчами и афоризмами школы Шоу-дао.

Притча о купце и вельможе. В одном городе жил купец. Все жители города уважали и любили его за справедливость и доброту. Дела купца шли в гору, но вдруг, начиная с года змеи, несчастья стали обрушиваться на купца одно за другим. Купец обращался за помощью ко многим гадальщикам и астрологам, но никто не мог помочь ему. И только один старый гадальщик по книге И-цзин (книге перемен) сказал купцу, что у него есть враг, один влиятельный вельможа. Купец очень удивился, так как он никогда не встречался с этим вельможей. Тем не менее купец взял богатые дары, отправился к этому вельможе и, набравшись смелости, попросил оказать ему милость и ответить на волну-

ющий его вопрос: чем он, недостойный, прогневал господина и за что тот посылает несчастья на его голову. Вельможа задумался, потом вдруг усмехнулся и сказал: "Наверное, из-за того, что, когда я в прошлом году проезжал мимо торговых рядов, мне не понравилась твоя улыбка".

Запомните, причина, порождающая ненависть, может быть меньше рисового зерна.

Притча о факире. Однажды купец спросил факира: "Почему ты не боишься держать змею за пазухой? Наверное, ты очень храбрый человек?"

"Видишь ли, - ответил факир, - бывает три вида храбрости. Первая - когда храбрец не представляет размера опасности и поэтому не чувствует страха. Вторая - когда храбрец представляет размер опасности, но пересиливает свой страх. А третий вид храбрости - это храбрость знания, когда благодаря знанию ты не боишься, а человек, не посвященный в тонкости дела, считает тебя храбрецом. Поэтому я и не боюсь".

Притча о змее и орле. Орел, камнем упав с небес на землю, застал врасплох змею, греющуюся на солнце. Когда орел схватил змею, она не стала сопротивляться и безжизненно повисла в его когтях, и гордая своей добычей птица полетела в гнездо. Там орел уселся поудобнее и собрался пообедать. Змея, до этого казавшаяся мертвой, укусила орла в просвет между перьями на шее и ускользнула в расщелину в скале.

Наверное, змея была Шоу и знала, что, допустив одну ошибку, нельзя усугублять ее следующей, и также знала, что нельзя упускать благоприятный момент. Если бы змея проявила признаки жизни, орел или сразу убил бы ее, или бросил на камни, но орел не был Шоу и отнес змею в гнездо. А если бы он был Шоу? Если бы орел был Шоу, то он заметил бы необычность в поведении змеи и был бы вдвойне осторожен, ибо опасность кроется во всем, но незнакомое опасно вдвойне.

Притчи и афоризмы позволяют накапливать жизненный опыт "на чужих ошибках" или "за чужой счет", а также приобретать специальные знания по той или иной теме. Часто (как в последней притче) притчу "разбирают по косточкам", изменяют содержание, варьируют ситуации. Учителя Шоу-дао используют притчи, возникающие не только в лоне

школы, но и многие другие, иногда изменяя их смысл или делая неожиданные выводы из притч. Кстати, очень часто в общеизвестных притчах описывается применение секретных методов, бывших на вооружении разных кланов, школ и военачальников. В книге Д.Ендона. "Сказочные сюжеты в памятниках тибетской и монгольской литератур" приводится сюжет о вторжении воронов в стаю сов, практически иллюстрирующий один из методов диверсионно-разведывательной деятельности. Этот метод известен в кланах ниндзя под названием "вывернутый мешок", и суть его сводится к следующему: приверженец одной стороны заслуживает доверие другой и, пользуясь им, проделывает работу в пользу первой из сторон. Методов подобной диверсионно-разведывательной деятельности десятки, их изучали приверженцы практически всех школ и направлений единоборств. Не случайно опыт Востока так интересует западные спецслужбы, ведь все новое - это хорошо забытое старое. На этом примере видна вся глубина и серьезность работы с древними знаниями, заложенными в притчи и афоризмы.

Для иллюстрации бесед о знании, а знание - это обширная область учения Шоу-дао, учителя использовали притчи со следующими сюжетами: "о том, как воин-Шоу разрушил замыслы врага, когда узнал и использовал знание о готовящейся ловушке; когда узнал и использовал знание об уязвимом месте в планах врага; когда использовал знание рукопашного боя в битве" и т.д.

Существуют притчи о "мертвом", то есть бесполезном, и "живом" (полезном) знании и о том, как эти категории при определенных обстоятельствах меняются местами. К ним относятся: притча об одном мудреце, который погиб в лесу, так как не знал способов добычи пропитания, и о другом, который не смог оказать сопротивление вражескому воину и погиб. Из этих притч делается вывод, что только гармоничное развитие и знания из разных областей делают человека неуязвимым вне зависимости от сложившейся ситуации.

И в заключение хочу привести несколько афоризмов моего учителя.

"Если человек ищет смысл жизни, то он ничего не найдет. Если человек ищет саму жизнь, то он найдет и ее смысл. Бегущий от жизни обкрадывает и себя и тех, кому не смог подарить счастье".

"Невозможно сделать совершеннее того, кто этого не хочет. Невозможно сделать совершеннее весь народ разом. Но растить свое дерево (имеется в виду самосовершенствование) и сеять семена знания - наш радостный труд".

"Совершенствуя себя, улучшаешь мир. Чем больше таких, как ты, тем лучше народу. Справедливость и мудрость сменяют глупость и беззаконие, и жаждущие напьются водой мечты".

"Боевое искусство служит тому, кто им владеет. Оно защищает те идеи, которые проповедует человек, им владеющий. Эти идеи могут быть справедливыми или нести зло. Учение Шоу тоже может быть оружием. Но слишком громоздким оно будет в руках, не знающих справедливости, и легким как перышко в праведных руках".

УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЧИ



Каждый день по капле наполняется чаша жизни. Каждый день по глотку выпивает ее смерть. Если капля будет весомее глотка, разве сможет смерть выпить чашу жизни?

Ди Н

ля того чтобы научиться управлять внутренней энергией и суметь применить ее в руко-

пашном бою, необходимо провести огромную предварительную работу, включающую в себя подготовку и полное оздоровление организма занимающегося, и овладеть специальной психотехникой. Для подготовки также необходимо освоить упражнения: большую часть системы "вкус жизни", на развитие дыхания, по "выделению чувственного и нечувственного двойника", по кругам, упражнения с пульсами в различных средах. Кроме того обучающийся должен овладеть в достаточной мере практикой воздействия на активные точки человеческого тела и научиться лечить растительными, минеральными и животными препаратами собственного приготовления. В период занятий необходимо сбалансированное питание.

Вред, наносимый здоровью обучающихся управлению энергией, применением неполных, а порой и сомнительных рекомендаций, часто противоречащих друг другу, никогда не будет полностью возмещен последующими успехами в этой области. Отсюда осторожность, осторожность и еще раз осторожность. Ни в коем случае нельзя заниматься по нескольким методикам одновременно, а лучше всего изучать управление энергией под руководством компетентного учителя. Выше я уже упоминал, что очень важно овладеть основами восточной рефлексотерапии. Это позволит обучаю

щемся составить представление о различных видах энергии, циркулирующей в организме человека, о взаимосвязи этих энергий, о естественной циркуляции энергии и нарушениях этой циркуляции, приводящих к различным заболеваниям. Понимание природы нарушений циркуляции энергии позволит лечить эти нарушения и сопутствующие им заболевания при помощи воздействия на активные точки, большинство из которых расположены на меридианах тела, по которым циркулирует энергия. Хочу привести пример достаточно широко распространенного заблуждения, которое может привести к нежелательным последствиям. Изучая, часто невнимательно, различную литературу по йоге, даосизму, оккультизму и т.д., некоторые люди вынесли убеждение, что, перемещая с помощью воображения энергию по различным энергетическим или, как их еще называют, психическим каналам, они могут излечивать различные болезни и влиять на способности. Учитель говорил мне, что любое манипулирование энергией с применением психофизических и дыхательных упражнений в рамках классических двенадцати меридианов может нанести непоправимый вред, сравнимый с нарушением ритма дыхания или сердечных сокращений. Энергией можно управлять лишь в рамках восьми чудесных меридианов (сосудов), в число которых входят и широко известные Ду-май - заднесрединный меридиан и Жэнь-май - переднесрединный меридиан. Энергией же в классических меридианах можно управлять лишь с помощью воздействия на активные точки, но не психические.

Краеугольным камнем основных приемов управления внутренней энергией, согласно учению Шоу-дао, является хорошо отработанные в процессе длительных медитаций ощущения тепла и пульса. Тепловые и пульсовые потоки, перемещаясь по телу и в пространстве, собственно и являются полномочными представителями нашей внутренней энергии. Научившись обращаться с ними, вы впоследствии сможете подчинять себе и более тонкие излучения человеческого организма. Постепенно развивая чувствительность, механизмы отдачи и принятия энергии, вы сможете узнать ряд полезных навыков в области лечения, диагностики, ощущения тела противника на подсознательном уровне развития

кожного зрения. Учение о "глазах", "ртах" и "устьицах" (порах) тела в Шоу-дао было одним из важнейших. Сложная классификация зон и точек давала возможность последовательно учения не только в совершенстве освоить методики "отсроченной смерти" или "ядовитой руки", но и овладеть системой энергетических приемов типа "гром из кулака".

Начнем с попытки дать краткие определения понятиям "глаза", "рты" и "устьица". "Глаза" - это точки и зоны на теле человека или другого живого существа, а также точки и зоны вне его тела, но в пределах досягаемости действия его энергии, или, как иногда говорят, "поля", через которые возможен обмен с окружающим миром энергией, а значит, и информацией. Эти точки и зоны обладают повышенной чувствительностью, которая практически не может быть увеличена в процессе тренировок. Тренируется только способность мозга и нервной системы принимать, различать и управлять информацией и энергией. Эта способность безгранична.

"Рты" - это зоны и точки, а также группы точек и зон на теле человека или другого живого существа плюс аналогичные образования вне тела, посредством которых организм может принимать и накапливать энергию или информацию или отторгать излишнюю, вредную, ненужную энергию или информацию.

"Устьица" - это зоны на теле или в непосредственной близости от него, посредством которых может быть переработано или уничтожено определенное количество энергии или информации. В упражнениях школы Шоу-дао - то, что я называю информацией, - практически тождественно понятию энергии, но оно несколько шире за счет различных форм существования, в том числе в форме следов воздействия энергии. Поэтому в определениях и подчеркивается различие информации и энергии.

"Поры" и "ручьи" - любые образования, позволяющие выводить из организма с той или иной целью вещества или энергию.

Хочу обратить внимание читателя на смысловое несоответствие терминов, приведенных в тексте, с аналогичными терминами, встречающимися в литературе по рефлексотерапии. "Ручьи", "родники", "поры", "источники", "устьица" и

т.д., встречающиеся в терминологии школы Шоу-дао, не имеют ничего общего с конкретными точками "родников", "источников", "потоков" и "устьев", расположенных на классических меридианах акупунктуры и используемых в лечебной практике.

Например, "родник" в шоу-дао - это зона тела или вне его, используемая для накопления и подачи энергии от ее источника в систему потребления, а "родники" в рефлексотерапии - это точки на кончиках пальцев рук или ног, первые или последние в меридиане, в зависимости от того, каково направление энергии в меридиане - центробежное или центростремительное. "Родником" при управлении энергией могут быть как сформированная в пространстве чаша, накапливающая и передающая энергию по назначению, так и чудесный меридиан ду-май, отвечающий за янские меридианы, или чудесный меридиан жэнь-май, отвечающий за иньские меридианы, или даже воображаемый сосуд - столб или чаша внутри тела, от которой энергия растекается по воображаемым произвольно выбранным линиям.

Более подробные разъяснения относительно этих терминов будут даны ниже, при объяснении упражнений. Некоторые из предварительных упражнений по управлению энергией уже были описаны в соответствующих разделах книги, часть из них будет более подробно описана. Но освоение всех предварительных упражнений совершенно необходимо для постижения азов управления энергией.

Упражнения по расширению сознания. В начале раздела был дан краткий перечень дисциплин шоу-дао, которые должен освоить последователь учения. Упражнениям по расширению сознания следует уделять особое внимание. Принцип этих упражнений - получение и отдача информации одновременно по нескольким каналам. Первый этап - работа со зрением, слухом и памятью. Постепенно повышая нагрузки и совершенствуясь, обучающийся может подключать другие органы чувств и усложнять работу с памятью. Пользуясь принципом постепенности, не торопитесь увеличивать нагрузки и начинайте с простейшего. Я приведу два очень сложных упражнения по расширению сознания для

очень далеко продвинувшихся учеников, чтобы читатель мог понять, к чему надо стремиться. Простые первоначальные упражнения занимающийся может составлять для себя сам, используя компоненты приведенных ниже сложных упражнений.

1. Читая книгу и понимая смысл прочитанного, одновременно декламировать два стихотворения: одно про себя, а другое вслух, одновременно с этим писать по памяти правой и левой рукой два разных текста, одновременно вычерчивая правой и левой ногой разные геометрические фигуры, и при этом слушать и понимать двух-трех говорящих людей.

2. Выполняя сложные физические упражнения, декламировать три стихотворения - одно вслух, два про себя, слышать и понимать трех-четырех говорящих, вызывать и контролировать пульс в нескольких точках тела.

Упражнения по сужению сознания. Нарисуйте янтру "все во всем" (концентрическая окружность с точкой в центре) на фоне фигуры восьми триграмм. Прикрепите лист с рисунком на потолок над кроватью. Лежа на кровати на спине, неотрывно смотрите в центр, пытаясь сосредоточиться на созерцании бесконечно малой точки. В идеале, при правильном выполнении упражнения, центральная точка должна стать огромным круглым пятном, в центр которого неотрывно будет стремиться ваше сознание. В начале упражнения, если взгляд будет уходить от центральной точки, возвращайте его по одной из линий концентрации к центру.

К упражнениям по сужению сознания относятся многочисленные и разнообразные упражнения на сосредоточение и остановку внутреннего диалога. В качестве простых упражнений вы можете выполнять сосредоточение на простом предмете (думать непрерывно только об одном простом предмете, например, о карандаше, монетке, или о ластике в течение 5-10 минут, не отвлекаясь ни на какие посторонние мысли; вспоминать события прошедшего дня или прошедшей недели в прямом и обратном порядке; мысленно разбирать на части, а потом собирать обратно автомобиль и т.д. Старайтесь сами придумывать и выполнять все более сложные упражнения по сужению сознания.

Упражнения по пробуждению Чи вибрацией - это потряхивание конечностями или всем телом со скоростью от

120 до 2 колебаний в минуту. Считается, что эти упражнения пробивают застойные пробки энергии, активизируют энергию, заставляют "грязную", менее подвижную Чи отделяться от "чистой", здоровой Чи, тем самым облегчая последующее удаление "грязной" энергии из организма. К этой же группе упражнений относятся многочисленные похлопывания, постукивания и вибрации с помощью предметов или свободных конечностей. Например, если, приподнявшись, с усилием опуститься на ягодицы, то активизируется Чи в нижних центрах, а вибрационный массаж крупных мышц и различные потряхивания ускоряют прохождение энергии через них.

Пробуждение и накопление Чи с помощью звуков и потираний. Если сильно потереть кожный покров какой-либо части тела, то в том месте энергия не только активизируется, но и начнет накапливаться. Накопление энергии может быть усилено путем отработанного представления в данном месте тепла, тяжести и пульса. Путем произнесения определенных звуков и звукосочетаний эффект накопления и усиления циркуляции энергии еще более усиливается.

Способы манипулирования энергией. Здесь уместно перечислить основные способы манипулирования энергией, с тем чтобы при более детальном описании тех или иных действий в больших комплексных упражнениях типа "счастье в прибрежных волнах на мелководье" или упражнений "с золотыми шарами" можно было легко вычленить из общего ряда фрагменты действий, соответствующих тому или иному способу управления энергией.

1. Управление энергией с помощью воздействия на точки и зоны различными способами, применяемыми в классической рефлексотерапии.

2. Разного рода представления-привязки, воображаемые "чаши", "потоки", "шары" и т.д., позволяющие создать образы энергии и управлять ими.

3. Продуцирование специальных состояний, в которых возможно реально видеть различные "волоски", "сияния", "ауры" и туманности, порождаемые тепловыми электромагнитными и другими излучениями человеческого тела. Взаимодействие и управление этими образованиями.

4. Контакт и обмен энергией с источниками тепла и холода, а также с людьми, предметами и животными, водой, воздухом, землей, огнем, камнем, металлом, деревом, небом и космическими объектами.

5. Различные телодвижения, раскачивания и размахивания конечностями, позволяющие концентрировать энергию в той или иной зоне тела. Сюда же следует отнести и вибрации, потряхивания и поколачивания.

6. Растирание или разогрев другим способом того или иного участка тела.

7. Дыхательные упражнения, особенно подкрепленные мысленными приказами.

8. Ощущения тепла, тяжести и пульсов, а на более высоких стадиях ощущение света, массы и формы. Умение управлять их движением и потоками.

9. Комплексный аутотренинг, или транс-состояния, основанные на всех способах одновременно. Направленное использование галлюцинаций, иллюзий и видений.

10. Вызванные упражнениями спонтанные движения тела и спонтанное движение энергии.

Для устранения нежелательных побочных эффектов, которые могут проявиться в виде различных психических или физических расстройств, хочу предупредить о ложных путях и опасных ситуациях при работе по управлению энергией.

1. Использование религиозных или философских догм или концепций, ведущих в тупик. Желание достичь этих целей любым способом. При работе с энергией вы должны получать удовольствие от тренировок, и вашей основной целью должно быть самосовершенствование и укрепление своего физического и психического здоровья, но на этой цели тоже не следует сильно сосредоточивать свое внимание. Ваши тренировки - это спокойный процесс познания, доставляющий удовольствие.

2. Занятия во имя укрепления социальных позиций, для того чтобы добиться уважения со стороны определенного круга лиц. Попытка самоутверждения в этой области вряд ли сможет привести к положительным результатам, так как данная цель легко может провоцировать психический срыв.

4. Занятия с использованием сильнодействующих средств, в частности, наркотиков. Существуют некоторые школы и

направления, в которых психоделические и иногда наркотические вещества используются для продуцирования измененных состояний сознания и изучения работы с этими состояниями сознания. Несмотря на то что эти методы иногда дают быстрые результаты, вред, наносимый телу сильнодействующими веществами, очень велик, и результаты менее стабильны.

5. Участие в занятиях, проводимых фанатиками или личностями с определенными психическими сдвигами. К сожалению, существует очень большое количество, как в нашей стране, так и на Западе, людей претендующих на звание "духовных учителей" и имеющих различные психические отклонения. Эти отклонения могут быть на религиозной почве или связаны с рядом комплексов и страстной жадой самоутверждения и признания. Люди такого типа обычно часто рассказывают о своих прошлых жизнях, причем обычно они в этих жизнях являются историческими личностями, запросто устанавливают контакты с инопланетянами с летающих тарелок или время от времени встречаются с великими учителями Шамбалы.

6. Подпадание под влияние наставников, идущих по ложному пути. Среди "духовных учителей" также часто встречаются люди, искренне заблуждающиеся, почерпнувшие свои знания из книг или у таких же учителей, и есть люди, которые просто зарабатывают деньги на модных и таинственных учениях.

7. Борьба с видениями при помощи мистических средств. Излишний мистицизм. При занятиях рядом упражнений, как и на высших ступенях аутотренинга, у людей часто могут возникать различные видения и галлюцинации, отражающие то, что заложено в их подсознании. Занимающиеся могут слышать голоса, сообщающие различные вещи, или общаться со святыми, или видеть свои прошлые жизни. Мистически настроенные люди обычно принимают эти видения за реальность, и как раз из таких людей и выходят "духовные учителя" или "пророки" с психическими сдвигами. К таким видениям или галлюцинациям надо относиться спокойно, как к снам, не вкладывая в них какого-то священного или таинственного смысла. Наоборот, надо учиться работать с ними. Простым усилием воли можно изменять эти видения

и управлять ими. Например, можно превратить видения в противника, с которым вы вступаете в рукопашную схватку, что способствует отработке техники рукопашного боя. Кстати, одним из ведущих методов отработки рукопашного боя в Шоу-дао является "бой с тенью" - то есть спарринг с воображаемым противником или противниками. На высоком уровне подготовки ученика он может видеть своего противника, как абсолютно реально существующего. Но не забывайте, что это всего лишь воображение.

8. Подсознательные и сознательные игры в чудо-экстрасенсов, магов и волшебников, распространенные в определенных кругах. Последователи Шоу-дао считают, что экстрасенсорные способности должны применяться только в случае необходимости и что эти способности не нуждаются в излишней рекламе.

9. Непреодолимое желание лечить людей энергией или, как говорят, биополем. Во-первых, для того чтобы лечить энергией, нужно быть абсолютно здоровым человеком, во-вторых, надо хорошо знать, как это делается, в-третьих, лечение воздействием на активные точки зачастую более эффективно и дает более стабильные результаты, а также требует меньше энергетических затрат, чем лечение энергией.

10. Желание добиться скорейших результатов и вследствие этого переутомление, нервные срывы и т.д.

11. Следование нескольким различным методикам одновременно.

12. Зацикливание на одной группе упражнений.

13. Переход к более сложным упражнениям без освоения начальных этапов.

14. Помехи при занятиях медитацией или работе с "трансowymi" состояниями. В момент погружения в медитацию любой звук или шум извне может показаться занимающемуся подобным грому и повлечь за собой очень сильный испуг, который может отбросить далеко назад и затормозить дальнейшее продвижение ученика. Возможны психические травмы.

15. Занятия сложными упражнениями без руководства опытного наставника.

Упражнения комплексов "счастье на мелководье в прибрежных волнах" и "игра золотыми шарами и нитями", часть которых будет приведена ниже, можно упрощенно классифицировать следующим образом:

1. Классификация по положению в пространстве и движениям:

а) упражнения в прыжке; б) стоя; в) в движении; г) сидя; д) на четвереньках; е) катаясь и ползая; ж) лежа.

2. Классификация по контакту со средой:

а) упражнения с водой; б) с огнем; в) с камнем; г) с землей; д) с деревом; е) с воздухом; ж) с космическими телами; з) с пространством (вечностью, бесконечностью, космосом); и) - контакт с живыми и неживыми объектами.

Прежде чем начать описание упражнений комплекса "счастье на мелководье в прибрежных волнах", хотелось бы сказать несколько слов о дыхательных упражнениях, занимающих здесь значительное место. Дыхание - не только основной поставщик энергии воздуха, но мощный рычаг по управлению самой сокровенной деятельностью нашего организма. При помощи дыхательных упражнений можно эффективно воздействовать как на психику человека, так и на деятельность внутренних органов и желез внутренней секреции. Особенно эффективны дыхательные упражнения в сочетании с воздействием на активные точки и зоны тела, с самовнушением и различными двигательными упражнениями. Помогают дыхательные упражнения и при управлении эмоциями. Например, для того чтобы избавиться от чувства страха, необходимо последовательно до боли сжать кожу в зоне, расположенной на 2 цуня выше пупка на средней линии живота и на руках в районе точек тянь-фу и сябай, расположенных на меридиане легких, и одновременно с этим, вдохнув поглубже, выдохнуть воздух сначала резко и коротко со звуком "ху", а затем выдохнуть остатки воздуха с силой и длительно со звуком "ху-у-у-у" до полного освобождения легких. Между этими двумя выдохами, длинным и коротким, вдох не делается. Если повторить это упражнение 2-3 раза, чувство страха исчезнет, ваши ноги перестанут быть ватным, сознание успокоится. Последователи учения Шоудао часто применяли это упражнение перед боем в случае, если они испытывали чувство страха. При необходимости

быстро успокоиться, снять последствия стресса, выполняется следующее упражнение. Производится глубокий вдох, а затем делается выдох по следующей схеме: "ху-у" - "ху" - "ху" - "ху-у-у-у", здесь между отдельными выдохами производятся короткие вдохи. При этом рекомендуется сильно сжимать, потряхивая, кончик мизинца и пощелкивание указательным пальцем одной руки по подушечке кончика среднего пальца другой руки.

Но высокая эффективность дыхательных упражнений таит в себе и опасность. Любая передозировка или неправильное выполнение упражнений может привести к очень тяжелым последствиям, ибо влечет за собой функциональные нарушения. Поэтому необходимо точно соблюдать рекомендации относительно дыхания, и слова "мера во всем" должны стать вашим девизом.

Предварительными упражнениями являются три очищающих дыхания. Эти упражнения позволяют очистить бронхи и легкие, удалить накопившуюся в них слизь и мокроту.

Верхнее очищающее дыхание. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Настроение должно быть спокойным и радостным. Вызовите у себя ощущение здоровья, молодости и силы. Производится спокойный, не очень глубокий вдох. По окончании вдоха необходимо задержать дыхание, одновременно запрокинув голову назад и прогнувшись в пояснице. Кончиками жестко напряженных пальцев рук выполняются сильные поколачивания по верхней части груди, умеренные поколачивания шеи и горла и поколачивания мест, где возникает чувство щекотки или мурашки. При правильном выполнении упражнения должен возникнуть кашель. При первых же позывах кашля необходимо резко выдохнуть воздух и выкашливать отторгаемую мокроту, одновременно удаляя остатки воздуха из легких. Может возникнуть рвота. Этому не следует препятствовать. Организм очищается, выбрасывая все лишнее. Повторить упражнение три раза, внимательно следя за самочувствием. При возникновении чувства слабости, головокружения, холодного пота перерыв между упражнениями следует произвольно увеличить.

Среднее очищающее дыхание. Это дыхательное упражнение отличается от предыдущего чередованием запрокидываний рук с отогнутыми вверх кистями вверх-назад с поколачиванием по всей грудной клетке спереди, сзади и с боков ладонями и кончиками пальцев. Откашливание мокроты производится так же. Упражнение повторяется три раза.

Нижнее очищающее дыхание. Во время выдоха ладони движутся плотно, с силой прилегая к телу от ног до ключиц, во время выдоха ладони вместе с легким сгибанием туловища вперед опускаются до колен, в которые и упираются, обеспечивая более глубокий выдох и более сильное напряжение втягиваемой стенки живота. При выполнении упражнения представить, что вместе с выдыхаемым воздухом чистая и здоровая энергия наполняет ваш организм, а с выдохом из организма выбрасывается вся грязная и нездоровая.

Терапевтический эффект упражнений: активизация желез внутренней секреции. (Особенно полезно воздействие на щитовидную железу, надпочечники и поджелудочную железу.) Великолепный отхаркивающий эффект, увеличение объема легких, насыщение крови кислородом, растяжение мышц передней части тела, массаж и активизация внутренних органов.

Практический эффект упражнений: легкие готовы к работе, активизирована энергия Чи для выполнения последующих упражнений комплекса, произведено очищение.

Запомните, что в день выполнения упражнений комплексов "счастье на мелководье в прибрежных волнах" и "игра золотыми шарами и нитями" нельзя воздействовать на организм при помощи иглоукалывания и прижигания, разрешается только легкий общеукрепляющий массаж. Мыться нельзя ни в этот, ни на следующий день.

Очищение носоглотки. Станьте прямо, плотно зажмите уши большими пальцами, на веки закрытых глаз наложите указательные и средние пальцы. Остальными пальцами зажмите ноздри. С силой втягивая в рот воздух из носоглотки, сплевывая в конце упражнения, освобождайтесь от слизистых масс. Перед началом упражнения рекомендуется очистить носоглотку обычным способом. Упражнение выполняется три раза. Задерживать дыхание во время упражнения около 3-5 секунд.

Терапевтический эффект: уменьшение отечности слизистой полости носа; стимуляция точек в области носа; положительный эффект при лечении различных ринитов и гайморита.

В результате этого можно подготовить нос к спокойному, глубокому дыханию, очистить носоглотку.

Подготовительное упражнение "Рыба". Лечь на правый бок, правую руку положить под голову. Левую руку вытянуть вдоль тела. Телом совершать движения, имитирующие движения плывущей рыбы.

Подготовительное упражнение "Мокрая собака". Встать на четвереньки. Имитировать движения отряхивающейся мокрой собаки. Отряхивающие движения начинаются с легких движений головы из стороны в сторону, которые затем равномерно переходят на шею и далее до копчика.

Эти упражнения улучшают циркуляцию крови и Чи в организме. Их можно выполнять вне основного комплекса.

Пробуждение Чи вибрацией. Встаньте прямо. Дышите глубоко и спокойно. Начинайте потряхивание расслабленными кистями рук. Постепенно движение охватывает все руки целиком и переходит на туловище. Частота колебаний - от 120 до 240 в мин. Постепенно тряска туловища в вертикальной сменяется колебательным движением в горизонтальной плоскости, рождаемым из активных перемещений таза и бедер из стороны в сторону с небольшим разворотом. Заканчивая упражнение, поднимите руки вверх и ощутите покалывание в пальцах и движение Чи вдоль рук. Некоторое время постоит так, с запрокинутой головой и закрытыми глазами. Руки подняты вверх, ладони смотрят в небо. Расслабьтесь и сбросьте напряжение. Освободитесь от посторонних мыслей. Ощущайте энергию Чи, движущуюся по вашим рукам и телу.

Следует отметить, что положение "запрокинутой головы" очень полезно и само по себе. Человеческий организм в процессе эволюции не полностью приспособляется к прямохождению. Отсюда и чрезмерная нагрузка на позвоночник, плечевой пояс, часто возникающее опущение внутренних органов, болезненные роды и прочие неприятности. Поза с запрокинутой головой расслабляет мышцы плечевого пояса, снимает стрессовое состояние, излишнюю воз-

будимость и нервозность, способствует более свободному передвижению энергии Чи по организму. Поза "запрокинутой головы", подобно "перевернутым позам", практикуемым в йоге, Шоу-дао и других системах, частично компенсирует вред, наносимый человеку прямохождением. Разумеется, этой позой нельзя злоупотреблять, находиться в ней можно в течение нескольких минут, чтобы не возникало неприятных ощущений.

Комплекс упражнений "Свидание с телом". Массажные движения этого цикла наполнены особым смыслом. Энергия, исходящая из кончиков разогретых пальцев и ладоней, прогревает избранные зоны тела. С помощью массажа активизируются точки акупунктуры, улучшается кровоснабжение, что, следовательно, усиливает питание тканей тела и освобождает их от отходов. В процессе массажа выявляются болезненные и точки с пониженной чувствительностью, а также зоны, требующие дополнительного воздействия. Сознание, фиксируемое на том или ином участке тела, заставляет энергию Чи более активно "омывать", а значит, и оздоравливать обрабатываемую зону.

Основные приемы; надавливание - "волшебный посох", выполняется кончиками пальцев, ладонями, кулаками, локтями и т.д. без смещения массирующей части тела относительно массируемой точки или зоны. Давление должно проводиться строго перпендикулярно плоскости воздействия. Сила давления сначала плавно возрастает, затем фиксируется на определенное время и также плавно убывает.

Раздавливание - "жесткое копыто". От предыдущего приема отличается более сильным давлением и тем, что в данном случае разрешено смещение вместе с кожей или без нее массирующей части тела относительно места первоначального воздействия. В области крупных мышц возможно применение при массаже колен и ступней ног.

Зашемление - "укус белой собаки". Участки тела различными способами зажимаются между пальцами. В некоторых случаях могут производиться укусы через плотную ткань. Давление плавно нарастает, фиксируется на нужный срок и затем плавно на болезненные группы мышц, а поверхностное зашемление кожи применяется для активизации точек акупунктуры. Иногда его усиливают, используя кончики

ногтей. Ногти могут применяться и при воздействии на точки приемом "волшебный посох", например, на точки шао-шан, шан-ян, ши-сюан и т.д. Группа приемов, при которых защемление производится исключительно кончиками ногтей, называется "горячий дождь". Воздействие ногтями может производиться как по большим площадям тела, так и вдоль хода меридианов.

Поглаживание - "гладкая поверхность". Этот прием массажа подготавливает тело к более жестким воздействиям, снимает раздражение после других приемов. Поглаживание может выполняться пальцами, ладонями, тыльной стороной кисти и внутренней частью предплечья.

Растирание - "жесткая трава". По схеме движений этот прием напоминает поглаживание, но делается более сильно, интенсивно и энергично.

Разминание - "теплая глина". Производится в основном кистями рук. Разминание способствует омолаживанию тканей, снимает усталость, улучшает обмен веществ, придаст тканям эластичность.

Выжимание - "волна на озере". Движения выполняются в одном направлении. Волна мышц прогоняется вдоль тела пальцами или ребрами ладоней. Прием способствует удалению продуктов распада, уменьшает застойные явления и отечность.

Потряхивание - "сильный ветер". Заключается в энергичном встряхивании мышц. Помимо других положительных эффектов этот прием рассеивает застоявшуюся энергию Чи, облегчает и стимулирует движение чистой Чи.

Воздействие вибрацией в одной точке - "камень, брошенный в омут". Вибрация производится кончиками одного или нескольких пальцев. Как правило, этот прием используется для активизации точек акупунктуры и облегчения прохождения Чи через какой-нибудь участок.

Почесывание кончиками пальцев или ногтей - "паук в паутине". Является основным приемом для поиска болезненных или малочувствительных ("ватных") точек на голове. Один из методов воздействия на точки акупунктуры, рассеивает застоявшуюся Чи.

Пошлепывания и похлопывания - "рыба на берегу" - представляют собой один из методов активизации Чи. Оказывает хорошее тонизирующее воздействие на кожу и подкожные ткани.

Массаж тепловыми волнами - "теплый ветерок". Предварительно разогретые ладони проводятся вдоль тела, не касаясь его. Этот метод может применяться для снятия возбуждения, расслабления, также он может применяться для введения в транс. К этой же группе приемов можно отнести и метод омовения зоны глаз, лба и носа тепловыми потоками воздуха, возникающими от легкого дуновения в наполовину наполненную теплым чаем пиалу. Это действие не только снимает усталость, стресс, возбуждение, но и стимулирует весь организм в целом, так как в районе носа и глаз существуют точки, воздействующие в той или иной степени практически на все органы, подобно зонам на стопах и точкам на ушных раковинах. К этой же группе приемов следует отнести и дуновения, производимые при помощи рта или веса для активизации поверхностного Чи.

Поколачивания - "камешки с горы" - активизируют или рассеивают Чи в зависимости от интенсивности и времени воздействия. Приемы поколачивания укрепляют ткани и нервную систему; могут выполняться кулаками, растопыренными и напряженными пальцами, при ударе друг о друга создающими дополнительный вибрационный эффект.

Отработка вакуумом - "черный колодец". В древности подобные приемы проводились либо с помощью рта, либо при помощи коленцев бамбука, которые играли роль современных медицинских банок. Метод предназначался для концентрации Чи в одном месте, ее активизации или рассеивания. В данном комплексе применяются активизация и рассеивание, подготавливающие ткани для нормального прохождения Чи. Перед выполнением упражнений по вибрации иногда проводят баночный массаж, передвигая банки вдоль позвоночника (по линиям, расположенным на 1,5 и 3 цуня от позвоночника), 3-5 раз.

Воздействие биополем - "ласковые лучи утреннего солнца". Воздействие энергией без контакта с телом. Универсальный и эффективный метод в умелых руках. Кисти рук подготавливаются к "свиданию с телом" сильными потираниями

ладоней друг о друга. Первым делом разогретые ладони основаниями накладываются на глазные яблоки. Глазницы и глаза прорабатываются мягкими надавливающими движениями с небольшими круговыми смещениями в стороны. Время проведения того или иного упражнения "свидания с телом" определяется строго по ощущениям. Излишнее усердие может только повредить. В идеале это непрерывный процесс радостного общения с телом, укрепляющего и оздоравливающего самомассажа, основанного на интуиции и анализе собственных ощущений и не оставляющего без внимания ни одного уголка тела.

После обработки глазниц приступают к почесыванию всей поверхности волосистой части головы и выявлению зон или точек с измененной чувствительностью. Если такие зоны требуют продолжительного воздействия, их обработку оставляют на потом. Общий принцип здесь следующий: чем болезненней точка, тем чаще необходимо на нее воздействовать (до 6 раз в день). Разумеется, воздействовать на точку можно только в том случае, если в зоне вокруг нее нет рубцов, шрамов, родинок, гнойников и т.д. Массаж противопоказан также в случае острых инфекционных заболеваний, наличия опухолей различной локализации, болезней крови, при инфаркте миокарда, беременности, судорожном синдроме и болезнях, требующих хирургического лечения и интенсивной терапии.

В период обработки зон и точек следует обращать внимание на области, в которые отдают, иррадиируют или переходят те или иные ощущения. Необходимо обработать и эти области, а также в некоторых случаях можно массировать точки, расположенные выше и ниже болезненной точки по ходу меридиана, находящегося в непосредственной близости к болезненной точке или зоне.

Двигаясь далее вниз по телу, применяется весь спектр описанных выше приемов. Поглаживания и растирания применяются в начале и конце массажа определенной области, а зажимания после разминания, поколачивания и других приемов. Безусловно, прежде чем выполнять этот

массажный комплекс, следует внимательно изучить разнообразную литературу по массажу и рефлексотерапии и выполнять воздействие либо по ходу меридианов, либо по направлениям, рекомендованным классическими системами массажа.

Одновременно с проведением массажа выполняются следующие упражнения:

для глаз - "назойливая муха". Вращение глазами по кругу медленно и с напряжением, не "проскакивая" взглядом ни одного, даже маленького участка обзора. Затем чередуются несколько раз взгляд скошенными глазами на переносицу и взгляд на кончик носа, взгляд вдаль. Далее производится всматривание в объект небольшого размера, расположенный на достаточном удалении. Все упражнения необходимо выполнять избегая переутомления;

для ушей - "небольшой шум". Активное разминание и растирание всей ушной раковины, выделяя те или иные звуки из общего шума и определяя их местонахождение;

для лица - "тайный знак школы Шоу" и "веселая обезьяна". Массажные движения кончиками пальцев от центра лба над бровями по закрытым векам к переносице, далее по щекам вниз, вокруг рта к ямочке под нижней губой, затем нажатие снизу на шею и подбородок. "Веселая обезьяна" - это разнообразные гримасы, которые должны заставить работать все без исключения мимические мышцы лица, включая и те, что приводят в движение уши или заставляют подергиваться щеки и веки. Предыдущее упражнение выполняется до и после "веселой обезьяны";

для зубов - "большой холод". Многократные легкие постукивания зуба о зуб и сжимание челюстей;

для языка - "вкусная трапеzia". Покусывание кончика языка, вращение и высовывание его в разных положениях, цоканье и массаж языком десен. Последний дополняется массажем десен пальцами снаружи через губы и щеки, чистыми руками возможно это же и внутри рта. Первая часть упражнения "вкусная трапеzia" часто применяется в основном комплексе, когда возникает необходимость в скорейшем образовании слюны - "яшмовой драгоценной жидкости", рождающей животворящую энергию; оно может использоваться также и в обыденной жизни для уменьшения чувства жажды;

для носа - "большая вода". Несколько резких выдохов через нос, затем глубокий вдох и повышение давления воздуха внутри рта и полости носа при помощи "зажима" из пальцев, который применялся при очищении носоглотки;

для мышц - "проснувшийся воин". В первую очередь прорабатываются мышцы шеи. Препятствуя движению обеими руками, пытаетесь наклонить голову влево, вправо, назад или вперед, а также повернуть ее. Время напряжения мышц - от 3 до 5 сек, повторять каждое движение не более 5 раз. Подобные упражнения известны и в западной физической культуре как статические и изометрические. Исполнение их, согласно школе Шоу-дао, отличается от западного варианта тем, что максимальное усилие прилагается только в последний раз, а препятствующая усилию часть тела то чуть поддается, то снова "берет свое", как бы ведя непрерывную борьбу с тренируемой частью тела, так что об абсолютной "статике" здесь говорить нельзя. Этой "борьбой" удастся добиться более полной "проработки мышцы", достижения максимального усилия не только в одном конкретном, отдельно взятом положении, а на всем протяжении движения. Таким способом прорабатываются все группы мышц;

для мышц - "проснувшийся тигр". По их растяжению. В связи с отсутствием амплитудных движений из-за холода, травм и различных заболеваний, при стрессе, хронических перегрузках и после тяжелой работы длина мышцы начинает уменьшаться, ухудшаются ее функциональные возможности, происходит перерождение тканей мышцы. Часто возникают, даже в очень молодом возрасте, болевые точки в мышцах (а то и целые зоны), боль от которых начинает распространяться дальше, если не уделять достаточно времени и усилий для их лечения. Одним из способов предотвращения нежелательных изменений в мышцах является их растяжение. Если же человек здоров, то растяжение мышц ему необходимо, с одной стороны, как профилактика, а с другой - как средство омоложения мышц, увеличения их эластичности и амплитуды движения конечностей. Многие элементы комплекса удивительно похожи на асаны йоги. Чем дальше последователь Шоу-дао продвинулся по пути развития, тем более сложную форму обретают для него уп-

ражнения этой группы. Начинают же с простейших упражнений, увеличивающих амплитуду движений. Например, медленно наклонить голову вбок, не поднимая при этом плеч. У подавляющего большинства людей тут же обнаружатся на растянувшейся части шеи под кожей твердые канатики, надавливание на которые может быть даже болезненным. То же самое касается, например, трапециевидных мышц, воздействие на которые давлением или зажимом зачастую очень болезненно, но необходимо для восстановления их нормального состояния. Восточным медикам молва приписывает пословицу: "Если ты проснулся утром и у тебя ничего не болит, значит ты умер". Это изречение таит в себе истину, что абсолютно здоровых людей нет и что только постоянный, каждодневный бой за собственное здоровье позволяет его сохранить. Максимально увеличивая потенциальную амплитуду движения в суставах, пытаясь улучшить растяжку, выполняя шпагат или прогибаясь в спине, вы добываетесь от своего организма не только новых возможностей, но и возвращаете ему молодость.

для стоп - "корни дерева". Стопам в Шоу-дао уделялось особое внимание. Считалось, что через них организм все время получает животворную инь земли. Они должны быть мягкими, а кожа подошвы сохранять чувствительность, от мозолей желательно избавиться. На каждую стопу должно приходиться минимум 105 массажных движений.

И наконец, несколько слов о позвоночнике. Система манипуляций с ним называлась "ступени в храм". Для последователя школы Шоу-дао не представляло трудностей умение вправлять вышедшие позвонки, вывихи и переломы. Даже абсолютно здоровому человеку необходимо следить за осанкой и регулярно ставить на место сдвинувшиеся позвонки. Для человека с нормальным позвоночником приемы профилактического вправления сместившихся позвонков предельно просты, и я бы советовал изучать их у специалиста для того, чтобы регулярно с помощью партнера по занятиям, а зачастую и самостоятельно приводить в норму свой позвоночник.

Завершив отработку комплекса упражнений "свидание с телом", необходимо лечь на спину, расслабиться и выполнить "большое легкое дыхание", не только очищающее организм,

но и насыщающее энергией Чи "разбуженный" организм. Чтобы после разогревания избежать простуды, рекомендуется укрыться легким одеялом. Дышать нужно легко и без напряжения. "Оно есть, и его нет". Медленный, плавный, долгий и спокойный вдох переходит в такой же медленный выдох, причем переход этот настолько тонок, что его практически нельзя заметить. Вдыхая, как бы прослеживайте и ведите воздух и энергию по траектории от носа вверх через лоб по середине черепа и вниз вдоль позвоночника, затем между ног и вверх по средней линии передней части тела, повернув и остановив поток в полости внутри тела на 2-3 цуня ниже пупка. На всем протяжении вдоха должно сохраниться ощущение текущего под кожей прохладного ветерка, наполняющего весь организм. Желательно область, куда дошло дыхание (область дань-тьена), представить в виде диска, заполняемого воздухом, из которого затем он будет вытеснен наружу.

Выдох осуществляется следующим образом: от дань-тьена поток воздуха, выходя снова на среднюю линию передней поверхности тела, направляется к носу. Через пять минут полного расслабления и дыхания по приведенной выше схеме ложитесь на правый бок, согнув ноги в коленях и положив под голову небольшую подушку. В данном положении продолжайте дышать тем же способом еще 25 мин. По истечении этого срока медленно перевернитесь на живот и (вы должны почувствовать прилив бодрости) медленно поднимитесь на ноги.

"Беру силу с неба и соединяю с силой земли". Расставив руки в стороны и повернув левую руку ладонью вверх, а правую - вниз, начинайте следующее упражнение. Представьте вливающийся через площадь ладони могучий поток. Ладонь, обращенная к небу, служит узким горлом огромной воображаемой воронки, которая принимает могучую небесную энергию и направляет ее в вашу ладонь. Такая же воронка, только гораздо меньшего размера принимает энергию земли. Оба потока, используя руки, как русла реки, стремятся навстречу друг другу к солнечному сплетению, где "поток неба" сзади и "поток земли" спереди, закручиваясь, сливаются вместе и превращаются в большой серебристо-оранжевый шар, вращающийся справа налево. Когда шар рожден, он способен

вбирать в себя неограниченное количество энергии. По мере выполнения упражнения шар постепенно приобретет веретенообразную форму. Нижний конец веретена упрется в точку хуэй-инь (между половыми органами и задним проходом), а верхний - в точку буй-хуэй на верхушке головы (на пересечении воображаемой линии, идущей в вертикальной плоскости от верхнего кончика одного уха до верхнего кончика другого, со средней линией человеческого тела). Для усиления эффекта рекомендуется плавно ходить на полусогнутых ногах, совершать небольшие круговые движения руками и периодически менять направления ладоней. Направление вращения центрального шара при этом должно оставаться неизменным.

"Купание в волнах теплого моря" - комплекс движений с круговыми траекториями, открывающий суставы для прохождения Чи. Движение ян в первом круге, уходящем вперед. Руки скользят вверх вдоль туловища, оглаживая ладонями тело, и на уровне подбородка устремляются вверх-вперед, описывая круг определенных размеров, который получится, если сделать выпад левой ногой на расстояние, приблизительно равное длине ноги (измерение проводят от носка опорной ноги до пятки, сделавшей выпад). Руки скользят над полом, кисти рук прочерчивают круг ниже колен. Затем, возвратившись толчком опорной ноги в исходное положение, вы все начинаете сначала. После пяти-деяти кратного выполнения этого элемента следует по тому же кругу сделать 5-9 движений инь. В этих упражнениях главное - ритм и ощущение движения Чи в пределах описываемого круга. Плавно взятый ритм, плавность движений. Глубокое непрерывное дыхание иногда уже после нескольких упражнений вводит исполнителя в состояние, когда Чи начинает помогать управлять телом. Это еще не спонтанные движения, но терапевтический и практический эффект их очень велик, так как Чи уже начинает лечить или совершенствовать организм.

После круговых движений начинают описывать руками восьмерки сначала в одном, а потом в другом направлении. Такой порядок выполнения упражнений может показаться европейцу знакомым - сначала выполняется одно упражнение, затем другое. Эта проведенная параллель может сослужить плохую службу. Упражнения комплекса "купание в

волнах теплого моря" ничего общего не имеют с физзарядкой. Они должны выполняться в едином ритме, не прерываясь и плавно перетекая одно в другое. Сознание нельзя ни на мгновение отпускать от описываемой траектории и в то же время не насиловать, усилием воли загоняя на правильный путь. Правильное движение энергии достигается внутренним эмоциональным настроем спокойствия и блаженства, которое и направляет сознание в нужное русло. В период выполнения упражнений должно возникать уже на первом году обучения ощущение шлейфа энергии, следующего за руками и при контакте ощущаемого то липковатой паутинкой, то теплой или холодной легчайшей тканью, то незримой силой, подобной той, что возникает между двумя магнитами. Та же схема движений повторяется и в круге - "Зеркале", расположенном перед плоскостью тела. Взгляд следует по траектории движения то левой, то правой руки. Приоритет отдается той руке, в сторону которой совершается начало движения. Следует запомнить следующее правило: взгляд следит за правой рукой при движении вправо или в районе верхней части тела и за левой рукой - при движении влево и вниз, в область нижней части тела. Это же правило распространяется и на ноги. Если же приходится выбирать между руками и ногами, то предпочтение отдается рукам. Горизонтальный круг на уровне солнечного сплетения с тем же чередованием движений завершает цикл движений двумя руками по одной и той же траектории. Далее следуют движения, когда каждая рука обретает свою траекторию. Прогнувшись назад и запрокинув голову, совершайте попеременно круговые движения руками сначала похожие на те, которые делает плывущий на спине человек, потом то же, но в противоположном направлении, затем движения инь-ян (т.е. когда одна рука выполняет движение инь, а другая - движение ян). Также можно производить руками различные комбинации круговых движений, не забывая о равномерном дыхании, постоянном осознании движения и ощущения вытекающей из рук и взаимодействующей с руками энергии. К перемещению рук можно добавлять движение одной или, лежа на спине, двух ног по различным круговым траекториям с непрерывным ощущением потока внутренней энергии.

Перед комплексом "рождение золотых шаров" выполняется звуко-дыхательное упражнение, которое не только активизирует Чи организма, но и оказывает благотворное влияние на железы внутренней секреции. После четырех глубоких вдохов и трех выдохов на вдохе задерживается дыхание на 4 удара пульса, затем воздух выдыхается через рот, сквозь очень узкую щель между напряженными губами. Необходимо добиться вибрации воздуха на выдохе, вызывающей зуд в ушах и воздействующей на всю голову. Второй раз дыхание задерживается на 8 ударов пульса, в третий раз - на 16 ударов. Немного отдохнув, после первой части упражнения (задержки дыхания на вдохе), на выдохе, со сжатыми губами нараспев произносим звук а-а-а, прислушиваясь к вибрации внутри горла и грудной клетки. Небольшой остаток воздуха выталкиваем из легких в звонком вскрике а-а-а, одновременно прогибаясь в пояснице. Завершается это упражнение монотонным трехминутным проговариванием звуков м-а-о-у-м на фоне постоянно произносимого звука м-м-м с закрытым ртом.

"Рождение золотых шаров". Сядьте прямо. Вызовите пульс в каждом из пяти пальцев рук и в центре ладони. Иногда центр ладони заменяют точкой лао-гун. Пять пульсов начинают ползти к центру ладони, где и сливаются с шестым, образуя один большой общий пульс. Руки должны быть расслаблены. Кисти лежат ладонями вверх либо на коленях, либо между ног у живота. Друг на друга ладони кладутся для получения одного большого шара. В данном же случае необходимо получить два шара, по шару в каждой ладони, поэтому класть ладони друг на друга не рекомендуется. Когда пульсы из кончиков пальцев и середины ладони сольются в середине ладони воедино, усиливаем ощущение пульсации и добиваемся появления ощущений тяжести и тепла, которые перерастают в ощущение тяжелой, теплой и вязкой массы, лежащей на ладони и в то же время составляющей с ладонью одно целое. Сосредоточиваясь мысленно на кончике носа, вызываем там ощущение пульса, тяжести и тепла. Через некоторое время возникает эффект свечения, в случае если три предыдущих ощущения достигли достаточной силы. Тогда светящаяся точка начинает двигаться ко лбу по спинке носа. Все это ученик проделывает с закрытыми глазами; опытный

последователь Шоу-дао медитирует с открытыми глазами, скашивая их таким образом, чтобы видеть кончик носа, а затем и проследить путь светящейся точки вверх к точке, расположенной между бровями. Как только светящаяся точка достигнет своей цели, представьте что вы приоткрываете воображаемый глаз, на месте которого теперь расположена светящаяся точка, и свет заливает ваше сознание. Свет ослепительно белый, но он не ослепляет вас, а освещает все внутри, доставляя ни с чем не сравнимое чувство восторга и радости. Тогда же возникает ощущение глазного яблока, расположенного между бровями, из которого наружу начинает излучаться свет. Усилием воли соберите свет в тонкий пучок и осветите разом или попеременно ваши ладони. Освещенные и омываемые внутренним светом сгустки энергии на ваших ладонях превращаются в золотисто-оранжевые шары. Свет из глаза между бровями должен изливаться на шары в течение 1,5-2 мин для того, чтобы образ окреп, а энергия активизировалась.

Подготовительные упражнения к комплексу "игра золотыми шарами" должны выполняться отдельно, не позднее чем за день до начала основного комплекса.

Расширение взгляда. Смотря прямо перед собой, сосредоточьтесь максимально на периферии вашего взгляда, постоянно увеличивая сектор обзора во все стороны и добиваясь усиления четкости рассматриваемых предметов, не меняя при этом направления обозрения.

Сужение взгляда. Взгляд устремлен вдаль на какой-нибудь объект небольшого размера. Необходимо сосредоточиться на нем до такой степени, чтобы окружающие предметы потеряли постепенно четкость очертаний, все окружение как бы заволокло дымкой, а рассматриваемый предмет приблизился и стал виден четче.

Упражнение "легкое перышко" служит как бы для обмана вестибулярного аппарата с помощью зрения. Ночью нужно встать около высокого дерева и смотреть на звезду. Не теряя из виду звезду и ветвей дерева, сквозь которые вы смотрите на небо, начинайте вращаться вокруг своей оси. Вращение следует выполнять как можно дольше, на пределе возможностей. "Легкое перышко" использовалось для вхождения в состояние транса, отработки спонтанных движений, прыжков,

достижения медитативных состояний, связанных с ощущением полета, увеличения чувства расслабления и покоя. Если непосредственно после выполнения этого упражнения вы попытаетесь совершить серию прыжков, то почувствуете, что тело стало как будто невесомым и прыгать гораздо легче.

Круги вокруг солнечного сплетения и пупка. Прежде всего уточним расположение исходных пунктов и основные траектории движения ощущений пульса, воображаемых точек и "золотых шаров" энергии, вызванных к жизни вашей медитацией. За центр сферы, в пределах которой будут совершаться реальные и воображаемые движения, принимаются какой-нибудь важный центр нашего тела (например, солнечное сплетение) либо его точечная проекция на поверхность тела. радиус отдельно взятого круга, описываемого вокруг центра, может быть различным. Чаще всего он равняется 1,5-2 цуням. Его размер зависит от удаленности от центра избранной в качестве исходного пункта точки акупунктуры или любой произвольно взятой точки на поверхности, а иногда и в глубине тела либо за его пределами. Для наших упражнений мы возьмем точки, находящиеся сверху, снизу и с боков от пупка на расстоянии 2 цуней; для упражнений с солнечным сплетением - точки, располагающиеся с четырех сторон от солнечного сплетения в пределах 3 цуней. И.п.: сядьте на табуретку, позвоночник прямой. Ладони прямых рук упираются в колени. Глаза можно закрыть. Можно расслабленно смотреть вдаль, не фокусируя взгляд ни на чем конкретно. По аналогии с упражнениями по кругам, описанными выше, введем понятия движения инь и ян в различных кругах вокруг фиксированного центра. Для горизонтальных кругов с точкой отсчета направления инь или ян является левая рука. Если направление движения в начале упражнения производится от левой руки, то это движение ян, а если к ней - то инь. Более наглядным может быть пример с часами: если положить на пупок часы циферблатом вверх, то движение по часовой стрелке будет движением инь, а против - ян. Так определяется направление движения по кругу в плоскости тела. Это же правило справедливо и для горизонтального круга (только нужно положить часы в его центр циферблатом вниз). Для движения инь по кругу в плоскости тела исходным пунктом будет являться точка на 2 цуня ниже пуп-

ка, ян - точка на 2 цуня выше пупка. Эти же точки будут являться исходными пунктами для аналогичных движений в круге, уходящем вперед и расположенном вертикально. Для горизонтального круга движение ян начинается с точки, расположенной слева от пупка, а инь - справа. По этим же принципам определяются исходные пункты и направления движения для остальных кругов.

Первой фазой упражнения является движение по кругу воображаемой точки. На этой фазе вы должны достаточно точно представить направление и траекторию движения. Вторая фаза - это физическое упражнение, с одной стороны, активизирующее энергию, а с другой, проводящее активный массаж внутренних органов, укрепляющее мышцы живота, а также улучшающее обменные процессы в организме. Выполняется оно следующим образом: надо прогнать исходную точку начала движения по периметру всего круга при условии, что его центр, в данном случае пупок, будет условно, в вашем воображении, находиться в прежнем положении, в то время как на самом деле он будет двигаться вместе с вашим животом. При выполнении физической части этого упражнения, прогоняя исходные точки по различным кругам, вы втягиваете и выпячиваете живот, поднимаете и опускаете туловище, а также совершаете другие телодвижения, не отрывая, однако, стоп от пола, рук от коленей, а ягодиц от табуретки. Дыхание в течение всего упражнения должно быть глубоким и размеренным, не прерываясь; выполнять его можно не ранее чем через два часа после еды.

Третья фаза упражнения - это перемещение пульсирующей точки по тем же траекториям. Естественно, что при исполнении движения по некоторым кругам пульсирующая точка покидает пределы вашего тела, но контакт с ней не должен быть потерян, и ощущать ее необходимо постоянно и с такой же четкостью, как если бы она находилась в зоне тела.

Четвертая фаза упражнения - перемещение "золотого шара" "Беру силу - отдаю силу". Это следующее упражнение

комплекса "игра с золотыми шарами", суть которого заключается в четко ощущаемых перемещениях по телу различных потоков Чи. При правильном выполнении упражнения должны возникнуть различные ощущения, связанные с теплом, покалыванием, появлением света и т.д.

Благодаря различного рода представлениям практикующий заводит у себя в организме механизм приема-отдачи целого спектра излучений различной природы. Начинать упражнение следует с различного рода теплыми близко расположенными объектами потому, что у большинства людей представление об энергии подсознательно связано с теплом. Кроме того, у начинающего любой контакт с холодным объектом может заставить каналы рефлекторно закрыться, что в дальнейшем сослужит плохую службу при освоении упражнений, относящихся к более высоким ступеням. Лучше всего начинать упражнения "беру силу - отдаю силу" с взаимодействия с костром. Открытый огонь вообще оказывает на человека завораживающее действие, особенно в темноте. Встаньте неподалеку от костра, так, чтобы его жар не очень сильно обжигал вас. Протяните руки к костру. Представьте, что тепло от костра, а значит, и энергия текут по рукам и вливаются в солнечное сплетение. Из солнечного сплетения при желании можно заставить энергию растекаться теплыми потоками во все стороны по телу.

Упражнение по отдаче энергии лучше всего выполнять взаимодействуя с водой. Расположите руки таким образом, чтобы ваши ладони располагались недалеко от воды. При затруднениях в выполнении упражнения кончиками пальцев можно даже касаться поверхности воды. Создайте устойчивое представление исходящего через ладонь или кончики пальцев потока. Сосредоточьтесь на том, как вода жадно впитывает вашу энергию. Потом, после окончания упражнения, водой этой желательно омыться, а если вы использовали небольшое ее количество и она соответствует гигиеническим требованиям, то было бы неплохо и выпить ее. Но это можно делать только в том случае, если вы не отождествляете исторгасмый наружу поток энергии с освобождением от грязной Чи. Омыться и тем более пить такую воду, естественно, не рекомендуется. Все манипуляции с питьем и омывание - это дар нашему подсознанию. Данная

процедура препятствует возникновению тревожных состояний, связанных с "потерей энергии", а кроме того, благотворно воздействует на психическое состояние практикующих, а также больных людей, обеспечивая ощущение выздоровления и душевный комфорт. Кошка и собака, осина и дуб, алмаз и нефрит - вот удобные пары из мира животных, растений и минералов, предназначенные для тренировки отдачи и принятия энергии. Первую составляющую используют для отдачи, в том числе и для отдачи больной Чи. Недостаток энергии можно восполнить за счет другой составляющей. Немного подробнее остановимся на животных. Кошка - это классическое инь, поэтому с кошками с большим удовольствием общаются люди, которым по той или иной причине необходимо сбросить определенное количество какой-либо разновидности Чи. Также кошек обычно любят люди, у которых Чи в избытке. По той же причине кошки так чувствительны к различного рода излучениям. Естественно, что присутствие кошек подсознательно не могут переносить люди, у которых какие-либо разновидности Чи в недостатке.

Собака же - это генератор энергии, она вся направлена на отдачу, поэтому не бойтесь обездолить вашего мохнатого друга, его запаса хватит на тысячу таких, как вы, а любое общение между вами и животным вам обоим пойдет на пользу. От этих упражнений один шаг останется до манипулирования энергией вне вашего организма, а значит, до лечения и самолечения. Но для этого вам необходимо освоить следующие упражнения, в которых сначала работают отдельно кончики пальцев, а затем все ладони целиком. Обе руки отдают, обе руки принимают, одна рука дает, а другая отражает, то есть не работает на прием или отдачу, а настроена на пассивное отражение. Но пока относитесь ко всему вышеперечисленному как к упражнениям, не пытайтесь никого лечить. Для того чтобы быть способным при лечении не нанести вреда себе и пациенту, необходимы знания более высокой ступени и великолепная физическая форма. Для успешного лечения необходимо уметь определять, в какой части организма пациента избыток энергии, а где недостаток, где находится болезнетворная Чи и т.д.

Следующий этап освоения упражнений по приему-отдаче - прием или передача энергии от или к практически любому объекту, включая космические тела.

"Игра золотыми шарами". Итак, на ваших ладонях покоятся золотые шары, рожденные при исполнении упражнения, описанного выше. Эти шары являются частью вас, поэтому они могут свободно перемещаться внутри вашего тела, не причиняя вреда или неприятных ощущений. Поднимая левую руку, посылаем шар сначала к плечу. Затем шар начинает двигаться по траектории инь вокруг солнечного сплетения и по траектории ян вокруг пупка по соответствующим кругам, описанным в подготовительных упражнениях. Затем шар уходит к стопе в правую ногу. Такую же манипуляцию, только изменяя направление ян на инь и наоборот, мы проделываем со вторым шаром. Оба шара теперь расположены в наших стопах. С силой топая левой ногой, отсылаем шар в правую руку, снова воспользовавшись уже пройденным им путем, но в обратном направлении. То же самое проделываем со вторым шаром, а затем снова возвращаем шары в стопы.

Преобразование двух шаров в один: высоко подпрыгнув, посылаем оба шара вверх. Столкнувшись в точке над пупком, шары сливаются вместе. Ладони прижимаются к животу, шары успокаиваются и плавно втягиваются из-под кожи в ладони. Ладони после этого можно накладывать на больные места или можно массировать ими грудь, спину, живот, представляя при этом, как энергия всасывается вглубь и укрепляет внутренние органы.

Возможен второй вариант дальнейшей работы с шарами: в точке над пупком шары столкнулись и, от ricoшети в друг от друга, слились в точке под пупком в один большой шар, который усилием воли и мышц посылается в ударную часть ноги при выполнении удара.

Вариант третий: в точке над пупком шары столкнулись и, от ricoшети в, слились в один шар в солнечном сплетении. Из солнечного сплетения усилием воли и мышц шар направляется в ударную часть руки при выполнении удара.

Вариант четвертый: приземление после прыжка сначала на правую ногу. Кисть поднятой вверх левой руки при этом сильно сжимается в кулак. Это делается для того, чтобы шар

не проскочил руку. Толчком, через полсекунды, левой ноги отправляем второй шар в правую руку и в момент его прихода в кисть разжимаем кулак левой руки и с силой совмещаем кисти обеих рук и находящиеся в них шары воедино. Соединенные кистями руки можно использовать для имитации приемов, выполняемых двумя руками, при этом, даже если приходится разнимать кисти рук, должен сохраняться контакт с "энергетическим мячом", за счет чего усиливается эффективность упражнений. По окончании выполнения приемов нужно заставить энергию стечь через поднятые вверх руки, по дороге размягчаясь и прогревая приятным теплом все части тела на своем пути к солнечное сплетение. Стекающая энергия частично распределяется в солнечном сплетении, частично переходит в зону под пупком (область дань-тъяна) и частично уходит вниз, прогревая ноги и останавливаясь в стопах.

На последующих этапах "игра золотыми шарами" совмещается с "обмахиванием волшебным покрывалом" и заключается в перемещении шаров по чудесным меридианам, а также во многих других действиях.

В заключение хочу дать несколько советов и предостережений. "Игра с золотыми шарами" органично связана с отработкой боевых приемов, которыми обильно насыщаются промежутки между всеми четырьмя вариантами вышеописанного упражнения. Не исключена и работа с оружием. Например, при отработке движений с мечом энергия равномерно распределяется в кистях и рукоятке. Находясь в подобных состояниях, начинающие бойцы ни в коем случае не должны наносить удары по предметам. Это чревато травмами, а также почти полной потерей эффекта от упражнений. В период выполнения боевых движений чередуйте медленные движения с быстрыми и сильными, не злоупотребляйте, однако, последними двумя. В дозировке и подборе движений больше доверяйте собственной интуиции. Не составляйте конкретных программ, все должно идти само по себе, изнутри, по нити. С течением времени, по мере повы-

шения мастерства бойца, упражнения с энергией начинают занимать все больше времени и становятся все сложнее. Тем важнее первый этап, открывающий дверь в ваш сложный внутренний мир и кладущий первый камень в основание здания самосовершенствования. Отнеситесь к нему серьезно.

ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.

Первая ступень



Для последователя школы Шоу-дао любой предмет может стать оружием, а любое оружие, по сути своей, является предметом, но и то и другое в равной степени может являться прекрасным тренировочным снарядом для развития всевозможных навыков, умений и возможностей организма.

Например, взятый в руку камень размером с яблоко поможет вам очень быстро освоить удары и защиту, в которых присутствуют движения по дуге. При выполнении этих движений камень должен свободно лежать на ладони и как бы прилипать к ней. Придерживать камень нельзя, он должен держаться за счет центробежной силы, когда раскрытая ладонь с камнем, лежащим на ней, поворачивается вниз. Исходное и конечное положения руки для этих упражнений — открытая ладонь, повернутая вверх с лежащим в середине ладони камнем. Начинающему рекомендуется чуть согнуть пальцы, не дотрагиваясь, однако, ими до камня. Согнутые пальцы будут препятствовать внезапному соскальзыванию камня с руки при сделанном повороте. Кроме кругов во всех направлениях выполняйте различные полукружья или элементы подобные аге-уке и каги-цуки в каратэ. Своеобразное ощущение, возникающее в руке при соответствующей скорости и правильном исполнении, позволяет запомнить и воспроизвести его и затем повторить уже без груза в руке.

Помимо функций тренировочного снаряда камень является грозным оружием, его можно бросить, им можно ударить. Вот почему четкой границы между предметом и оружием, оружием и предметом последователи Шоу-дао не проводят.

Приведем еще один пример. Одним из первых предметов-снарядов в длинном перечне палок, цепей, скамеек, ножей, топоров, копий и других приспособлений является небольшая палочка. Японцы называют ее явару. Если явару посередине сжать в кулаке, она будет выступать за границы кулака с обеих сторон на расстояние от полутора до трех цуней - это дело вкуса, но начинающий должен работать с палочкой, по длине равной длине его ладони. Палочка имеет цилиндрическую форму, ее толщина равняется примерно одному цуню. Основа техники движений при работе с яварой общая с техникой как для боя без оружия, так и для боя с оружием. Но каждый предмет накладывает свой отпечаток на ведение боя и требует специфических приемов. К сожалению, объем книги не позволяет развить эту тему, поэтому сосредоточим свое внимание на общих принципах защиты против вооруженного человека и более подробно остановимся на действиях безоружного против человека с ножом (ведь нож очень опасное и широко распространенное оружие). Следует отметить, что для эффективного отпора агрессору защищающийся должен обладать не только знанием приемов, но и быть выносливым, сильным и ловким, иначе слишком малы будут шансы на победу.

Несколько общих правил и требований помогут вам в трудной ситуации и в осознании серьезности дела, за которое вы беретесь.

1. Отработка отдельных приемов и комплексов приемов против вооруженного противника должна вестись ежедневно, хотя бы по полчаса в течение пяти лет. Необходимо уделять внимание не только работе с партнером, но и самостоятельной работе. Партнеры должны меняться, так же как должны меняться места занятий и одежда. Например, сегодня вы тренируетесь с высоким партнером на каменном пляже босиком, а завтра ваши занятия проходят на гладком скользком полу в матерчатой обуви с маленьким вертким или сильным, атлетического сложения напарником. По исте-

чении пяти лет каждодневных занятий надо будет уделять больше времени поддержанию и совершенствованию физических качеств и "бою с тенью" на различных скоростях.

2. В плане тренировок наиболее важными факторами успеха являются продуманность, разнообразие и постепенность. Начинать надо с простейших элементов, постепенно переходя к комплексам однотипных приемов. Впоследствии за одно занятие можно отрабатывать приемы против различных видов оружия, применять приемы разброс, то есть из разных комплексов. Затем можно вводить свободные схватки, усложняя их постепенно атаками с оружием другого вида и атаками без оружия в дополнение к основному виду оружия, против которого производится отработка.

3. Партнер должен быть вашим активным помощником, работать строго по заранее согласованному сценарию, с полной отдачей. Нельзя допускать никакого баловства с оружием или с заменяющими его макетами. Следует постоянно помнить о возможности травм и принимать соответствующие меры по их предотвращению.

4. Психический настрой на отработку должен быть всегда на высоте и многократно превышать психический тонус обычной тренировки. Нельзя, кстати, допускать и чрезмерного возбуждения, так же как и чрезмерной расслабленности. Ваше тело должно мгновенно реагировать на изменение ситуации, выполнять движения со строго заданными параметрами скорости, силы и траектории. Никогда не программируйте ваши действия непосредственно перед выполнением приема. План тренировок должен быть продуман, а местами и отрепетирован заранее, до начала занятий. Вы всегда должны знать, что делать, и в то же время вы должны всегда быть готовы сделать любое неожиданное движение, порой полностью противоположное намеченному. Приемы необходимо выполнять без внутреннего напряжения и скованности, максимально однако сосредоточиваясь на исполнении. Такое сосредоточение в первые годы тренировок крайне необходимо, тело должно осознавать свои действия, лишь таким способом вы достигнете впоследствии такого уровня, когда все делается как бы помимо вас, иногда даже как бы против вашей воли, т.е. абсолютной автоматизации

навыка. Но на этом ваш прогресс не закончится. Дальнейшее освоение приемов позволит поставить под контроль сам этот навык, таким образом, автоматическое движение будет подчиняться автоматическому контролю на любой фазе исполнения благодаря мгновенной подсознательной оценке ситуации.

5. При отработке следует вести себя так, как будто вы находитесь в реальной боевой обстановке, то есть не поддаваться на провокации и обманные действия партнера, четко представлять себе площадку, на которой находитесь, учитывая наличие на ней посторонних предметов, объектов и материалов, которые могут быть использованы как вами, так и против вас. Учитывайте возможность, даже гипотетическую, появления новых противников, в том числе и вне поля вашего зрения. Если возникла необходимость посмотреть назад, делайте это, не теряя из виду основного противника. Воспитайте в себе этот полезный навык. Максимально вытягивайте живот при отражении ударов ниже солнечного сплетения. Вовремя убирайте части тела с возможной траектории движения оружия. Контролируйте дыхание и никогда не прекращайте действий после полученного, произведенного, отраженного удара или другого действия.

Само собой разумеется, что до начала пятилетнего курса изучения методов противодействия вооруженному противнику, изучающий обязан на высоком уровне владеть основными разновидностями бросков, ударов и болевых приемов, хорошо изучить работу с кругами, быть в отличной физической форме. В противном случае изучение столь сложной техники пройдет не на достаточно высоком уровне или даже может совсем непозволительно затянуться, превратившись в бесполезную трату времени.

Первый комплекс - "ветви дерева". Основной принцип - одновременная защита и атака: "срубить две ветви одним ударом". Перекрывая предплечьем путь предплечью атакующей руки, второй рукой одновременно с защитным действием правой руки проводите атаку в лицо, горло противника, завершая комбинацию ударом ногой в пах. Иногда удар рукой в лицо заменяют ударом ногой в пах. Этот оборонительный комплекс приемов эффективно применяется

против всех ударов, направленных прямо в тело обороняющегося. Против ударов, направленных по касательной, применение приемов комплекса эффективно лишь в крайних фазах движения руки с оружием, то есть в начале и в конце.

Основные направления атак ножом и положения предплечья защищающей руки в комплексе "ветви дерева".

1. Удар снизу, лезвие со стороны большого пальца атакующей руки.

2. Удар снизу, лезвие со стороны мизинца.

Предплечье перекрывает путь руке противника своей ударной частью со стороны ребра ладони общей протяженностью в 3 и удаленную от конца мизинца на 7 цуней. Кисть в момент напряжения рук должна быть также напряжена, что придает жесткость предплечью и позволяет избежать травм.

3. Удар сверху. Лезвие со стороны мизинца.

4. Удар сверху. Лезвие со стороны большого пальца.

Защита той же ударной частью.

5,6. Удары в круге, расположенном под 45° по отношению к вертикали. Удар производится сверху. Лезвие - со стороны большого пальца или мизинца.

7,8. Удары сбоку на уровне головы-груди. Лезвие - со стороны большого пальца или мизинца. Движение направлено внутрь (инь).

Предплечье для защиты располагается кистью вверх. Все остальные требования остаются в силе.

9,10. Удары, аналогичные 7-8, но ниже груди.

Положение предплечья аналогично, но кисть направлена вниз.

11,12. Удары сбоку наотмашь. Движение направлено наружу (ян). Лезвие со стороны большого пальца или мизинца. Уровень головы-груди.

Используемое для защиты предплечье направлено кистью вверх.

13,14. Удары, идентичные 11-12, но уровень атаки располагается ниже груди защищающегося.

Предплечье, выставленное для защиты, направлено кистью вниз.

Нижней границей зоны груди считайте линию, параллельную полу и расположенную на 3 цуня ниже уровня сосков.

15-18. Удары, направленные в основном вперед, с выпадом или без него. Лезвие, как правило, находится со стороны большого пальца. Удары могут наноситься как в уровень головы-груди, так и ниже.

Положение предплечья и защищающей руки соответствует требованию уровня атаки. Уровень груди-головы: рука кистью вверх. Уровень ниже уровня груди - кистью вниз. Обороняются от ударов, в зависимости от ситуации, разноручной (чаще) или одноименной рукой.

И еще один совет. Человек, поднявший оружие на себе подобного с агрессивной целью, уже одним этим действием поставил себя вне этических, моральных и правовых норм, принятых в обществе. В подобной ситуации не тратьте время на размышления, работайте в полную силу и не задумываясь применяйте даже те приемы, которые могут показаться вам жестокими. Помните, что вы защищаете свою жизнь, а вооруженный человек потенциально намного сильнее безоружного.

Второй комплекс приемов против ножеподобного оружия - "идя по следу". Суть его - в умелом направлении ударов противника с использованием силы его ударов в него же самого. Для этого комплекса очень важно умение, пропустив удар мимо себя, положить свою кисть на кисть руки нападающего со стороны рукоятки оружия и направить удар в его тело. При необходимости кисть атакующего плавно, но энергично и быстро подворачивается таким образом, чтобы лезвие оружия было направлено острием в его сторону. Если нужно, то на помощь приходит вторая рука. В основном эта группа приемов применяется против ударов острием лезвия в основных 18 типах атак, которые были описаны в предыдущем комплексе. Следует отметить, что лезвие оружия может находиться не только со стороны большого пальца или мизинца, но и проходить между пальцами рук, являясь продолжением предплечья или находясь под углом к нему или же в направлениях, противоположных упомянутым. Например, лезвие направлено вдоль предплечья или к нему.

Первая ступень.

Безусловно, такие способы держать нож затрудняют захваты за кисть, а также некоторые другие действия, но сравнительно небольшая практика позволяет относительно быстро к ним приспособиться, тем более что основные траектории атак в принципе остаются неизменными.

Приемы данного комплекса получают развитие в технике под названием "идя по следу, сокращая путь", где более активно действуют в завершающей фазе. Основными усложнениями являются более активные воздействия различными рычагами на кисть и локоть, иногда используя резкие подрубающие движения, а также развороты на 360° в манере "паучков". Цель же приемов этого комплекса остается прежней - направить оружие в тело противника. Следует отметить еще одну деталь. Если в первом комплексе рука противника останавливалась предплечьем, во втором - сопровождалась кистью, то возможны и третьи варианты комбинации защит, когда атакующая рука, например, сначала останавливается, а затем сопровождается к цели.

Примеры приемов комплекса "идя по следу, сокращая путь".

1. Против атаки ножом сверху, когда лезвие находится со стороны мизинца.

Остановив атаку предплечьем разноименной руки, желательно с одновременной контратакой (аналогично тому, как мы это делали в комплексе "ветви дерева"), захватываем предплечье руки противника рукой, остановившей атаку. Одновременно с захватом производится нырок под захваченную руку с поворотом на 360° в сторону начатого движения, то есть в сторону от противника. В период разворота вторая рука, одноименная захваченной руке противника, фиксирует кисть с оружием со стороны рукоятки, при этом пальцы должны охватить пальцы противника таким образом, чтобы не дать им разжаться и выпустить оружие. Кисть соперника поворачивается немного внутрь и острие оружия направляется ему в живот. В случае необходимости разноименной рукой, ранее удерживающей предплечье противника, сделайте скользящее движение к локтевому сгибу. Энергичным нажатием на болевые точки локтевого сгиба,

сопровождаемым рывком на себя, заставьте руку противника резко согнуться. Это облегчит и усилит продвижение оружия к цели.

2. Против атаки ножом снизу при условии, что лезвие ножа находится со стороны большого пальца.

Атака останавливается предплечьем разноименной руки. Как правило, защита сопровождается проведением контратаки по типу приемов комплекса "ветви дерева". Затем одноименной атакующей рукой захватывается кисть руки противника с оружием со стороны рукоятки. Большой палец при этом размещается на тыльной стороне кисти противника. Резко ударяя ребром ладони разноименной руки в локтевой сгиб захваченной руки противника, одновременно направьте оружие в противника одноименной рукой.

3. Защита от прямого удара ножом вперед с выпадом или без него.

Ударом ладонной части разноименной атакующей руки, направленным в предплечье атакующей руки, отведите атаку. В этот момент есть возможность контратаковать. Ладонь, проводившая защиту, не теряя контакта с предплечьем противника, скользит к запястью, как бы помогая атакующему движению, а затем осуществляет захват за кисть руки с оружием. После проведения захвата на помощь приходит и вторая рука, и при помощи рычага кисти захваченной руки происходит управление как рукой, так и зажатым в ней оружием, которое направляется в тело противника.

Следующий комплекс - "рубка и ломка бамбука" - требует от исполнителя не только великолепного чувства дистанции, отличной реакции, но и хорошо поставленных ударов относительно подготовленными к этому ударными формами. Сочетание пластичности и жесткости движений, как нигде, ярко проявляется именно здесь. Условно комплекс можно разделить на две части. При "рубке" воздействие проводится резкими встречными движениями частей тела с целью атаки суставов и реze костей. "Ломка" - более длительное и сложное в техническом исполнении действие.

Первая ступень.

Как правило, это болевые приемы, с помощью которых, при необходимости, можно добиться и полного контроля над противником.

Большая группа приемов находится как бы на границе между комплексами. Их можно отнести как к "рубке", так и к "ломке". Поэтому эти две техники и объединены в одно целое. Кстати, в "ломку" составной частью входят приемы "валки бамбука", то есть броски и выведения из равновесия в сочетании с болевым воздействием на конечности противника. Приемы этого комплекса с успехом выполняются как в бою с вооруженным, так и с невооруженным противником. Они носят ярко выраженный оборонительный характер, заложенный в самой технике их исполнения. Нас же в данный момент интересует противодействие человеку, вооруженному ножеподобным оружием. Приемы комплекса "рубка и ломка бамбука" требуют отточенной техники исполнения и могут быть применены против всех разновидностей атак ножом, за исключением сего метания.

Примеры приемов "рубки бамбука".

1. Защита от удара ножом сбоку наотмашь при условии, что лезвие оружия находится со стороны мизинца. Удар наносится на уровне головы-груди.

Остановив атаку предплечьем одноименной руки со стороны ребра ладони, произведите захват за кисть руки противника с оружием. Пока инерция атакующего движения полностью не иссякла, проводится сильный удар предплечьем второй руки в зону, расположенную на 2-3 цуня выше локтевого сгиба. Удар усиливается последующим давлением в это же место, совмещенным с сильным рывком на себя и одновременным полуповоротом предплечья давящей руки в сторону большого пальца.

2. Защита от прямого удара ножом на уровне горла при условии, что лезвие находится со стороны большого пальца.

Одноименной рукой проведите отбив шлепком ладонной части, совершая движение инь. Голенью одноименной ноги проведите встречный удар по точке на 2-3 цуня выше локтя противника.

Примеры "ломки бамбука".

1. Защиты от удара ножом снизу при условии, что лезвие оружия находится со стороны большого пальца.

Остановите атаку предплечьем разноименной руки. Далее после предварительной контратаки по типу "ветви дерева" следует один из четырех вариантов:

а) резким подрубающим ударом предплечья одноименной руки в зону на 2 цуня выше локтевого сгиба изнутри заставляем согнуться руку с оружием. Используя разноименную руку как рычаг, проводим загиб руки за спину, контролируя горло противника предплечьем другой руки или захватывая его за волосы. Можно свалить противника на землю, увлекая его вперед-вниз, подчиняя болью в захваченной руке. Способы обезоруживания и овладения оружием очень разнообразны и относятся уже к другому комплексу: "уравнивая чаши весов". Уже по описанным выше примерам можно сделать вывод, что к процессу тренировок нужно подходить, осознавая серьезность занятий, а также потенциальную возможность травмы. Поэтому приемы нельзя проводить в полную силу, не допускать баловства и борьбы. Партнеру, исполняющему роль нападающего, необходимо вовремя напрягать те мышцы и суставы, на которые производится воздействие.

б) Захватив одноименной рукой кисть с оружием со стороны рукоятки, а рукой, остановившей атаку, - со стороны лезвия, провести "рычаг кисти наружу". В айкидо этот прием называют "коте-маваши". Иногда это действие дополняют каким-нибудь элементом "валки бамбука", типа задней подножки, зацепа или подсечки, применяемых как в отечественном самбо, так и в десятках других видов национальной борьбы.

в) Прихватить зубами пальцы противника ближе к рукоятке оружия, удерживая руку противника, атаковать руками и ногами его самого.

г) Совершая поворот предплечья руки, остановившей атаку, в сторону большого пальца, переходите на захват кисти с оружием и с помощью второй руки проводите обратный рычаг кисти, одновременно атакуя согнувшегося противника ногами в лицо и в другие зоны.

Первая ступень.

Кстати, даже при проведении тренировок помните о возможности неожиданных атак со стороны противника, не забывая о возможности перехвата ножа из руки в руку, удара рукой, головой или ногой, а также других действий со стороны противника вплоть до использования случайных предметов, оказавшихся в пределах досягаемости. Учитесь и сами пользоваться при случае любым предметом, материалом или свойством местности.

Комплекс приемов "земля-небо" требует от исполнителя незаурядной ловкости в передвижениях, выносливости, обостренного чувства опасности. Суть его заключается в уходах с линии атаки и проведении контратаки в том месте, где защита противника нарушена вследствие проведения им атакующих действий. Техника этого комплекса делится на следующие группы приемов: "земля" - действия лежа, "ни земля, ни небо" - действия на коленях, четвереньках, "корни в земле, вершина в небе" - действия в стойке, "корни вверх, вершина вниз" - действия с опорой рук о землю, "небо" - действия в прыжках, "земля-небо" - переходы из положений лежа в состояние прыжка, "небо-земля" - переходы из положения прыжка в положение лежа, "небо-корни в земле" - переходы из прыжка в стойку, "корни в земле-небо" - методы перехода в состояние прыжка, "ни земля, ни небо-корни в земле" - из положения на коленях или на четвереньках переходы в положение стоя на ногах и т.д.

Благодаря столь скрупулезной классификации приемов по комплексам, боец школы Шоу-дао становится обладателем не просто набора техники из отрывочных навыков, а целостных и систематизированных знаний, позволяющих целенаправленно совершенствовать себя. Это же относится и ко всем другим разделам обучения в Шоу-дао.

Примеры приемов комплекса "земля-небо".

"Небо" - на первой ступени изучаются перескоки по линиям фигуры восьми триграмм, описанные в разделе о передвижениях, повороты в прыжках на углы от 90° до 360°, защиты от ударов конечностями, уходы от ударов в прыжках, удары в прыжках головой, руками и ногами, комбинированные действия и т.д. Удары в прыжках ногами можно разделить по следующим признакам: удар с

усилением прыжка руками, без усиления прыжка руками, прыжки с ударом толчковой ногой, с ударом маховой ногой, с ударами двумя ногами, с кувырком в воздухе, без кувырка, с поворотом вокруг оси тела и без него, с опорой на партнера или противника или с опорой на объект или предмет.

1. Защита от удара ножом сверху. Лезвие со стороны мизинца. Уйдя из-под удара, выпрыгиваете вверх и атакуете противника рукой ударом сверху, дополняя при надобности атаку ударом ноги или защитой свободной рукой.

2. Остановив руку противника разноименной рукой и используя свободную руку для атаки или защиты, проводите в прыжке последовательно удары ногами. Условно подобный прием можно назвать "ножницы".

"Корни в земле-земля". Эти приемы включают в себя уходы вниз, ложась на землю. Переход осуществляется либо кувырком, либо выпадом с опорой руками или без нее, либо падением. Падения чаще мягкие, со смягчением удара о землю последовательным контактом с почвой или полом колена, кисти руки, локтя, плеча. Часто маневру предшествует максимальное положение стойки, облегчающее переход в положение лежа.

1. Атака выпадом прямо вперед. Лезвие ножа со стороны большого пальца. Уход в сторону атакующей руки с падением на бок. Удар ногой, одноименной атакующей руке противника в область живота-пах.

2. От той же атаки - падение на спину, приседая на опорной ноге. Другой ногой - удар в область живота-пах.

Более подробно остановимся на примерах из комплекса "лишить превосходства". Более позднее название этого комплекса - "уравнять чаши весов"; суть его в различных способах быстрого обезоруживания противника либо "рычагом", либо воздействием на активную зону, заставляющих руку противника выпустить оружие.

1. Защита от угрозы ножа, поднесенного к горлу-лицу, но не соприкасающегося с телом защищающегося.

Одновременно наносятся удары ребрами или различными частями основания ладони в две зоны: первая - середина обратной стороны ладони противника, вторая - внутренняя часть предплечья в районе точки ней-гуань, расположенной

Первая ступень.

на 2 цуня вверх по направлению к локтю от середины запястной складки. Сильный удар даже в одну из этих точек может обезоружить противника. После ударов кисть руки противника, держащая оружие, резко сгибается, захват рукоятки ослабевает, и нож вылетает из руки. Следует учитывать возможность того, что оружие не будет выбито, и тут же переходить к другим действиям, например, к захвату руки за предплечье. Это может произойти чаще в том случае, если большой палец противника был вытянут в направлении лезвия.

2. Защита от удара ножом снизу при условии, что лезвие расположено со стороны большого пальца.

Встречный останавливающий удар предплечьем со стороны мизинца в область точки лезвия на руке противника выбивает оружие (точка лезвия находится на внутренней стороне предплечья со стороны большого пальца у лучевого края лучевой кости на 1,5 цуня выше лучезапястной складки в углублении сразу за шиловидным отростком лучевой кости).

Как вариант возможно подобное воздействие на точки шоу-сань-ли или цюй-чи, но для этого необходимо более высокое мастерство исполнения приема.

3. Защита от угрозы ножом на расстоянии. Лезвие - со стороны большого пальца, нож расположен не ниже уровня пояса атакующего.

Ударной площадью на стопе "посох слепца" или носком крепкого ботинка следует попасть в зону на предплечье противника со стороны мизинца, расположенную в промежутке от 0,5 до 3 цуней от сгиба кисти. В процессе совершенствования из этой зоны выделите несколько более мелких зон и научитесь ими пользоваться, на первом же этапе обучения достаточно и этого.

4. Защита от удара ножом сверху. Лезвие - со стороны мизинца. Встречая удар предплечьем разноименной руки, используйте для выбивания ножа в качестве рычага кисть и предплечье. Совершая круговое движение вокруг кисти противника, держащей оружие, и помещая свое предплечье между лезвием и рукой противника, а кистью опираясь на его предплечье, выворачиваете оружие из державшей его

руки. Обязательно учитывайте возможность того, что оружие останется в руке противника. Как правило, острие изменяет свое направление.

5. Отбирание ножа приемами "ломка бамбука", доводя их до последней или предпоследней фазы:

а) зажав между ног предплечье упавшего противника, доводите рычаг кисти наружу до той фазы, когда оружие выпадет из руки. Следите за тем, чтобы противник не мог атаковать вас свободными конечностями или воспользоваться упавшим оружием;

б) проведя загиб руки за спину и не желая травмировать противника продолжением приема, можете отобрать оружие, воздействуя сгибом локтя на кисть и сгибая ее до упора. Можно обезоружить противника, воздействуя укусом на мизинец и безымянный палец вооруженной кисти руки противника или проведя прием до конца. Часто для того, чтобы отобрать оружие, наступают на кисть, прижатую к почве, пяткой и таким образом заставляют пальцы разжаться (рис.35-47).

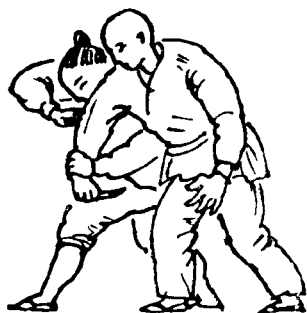
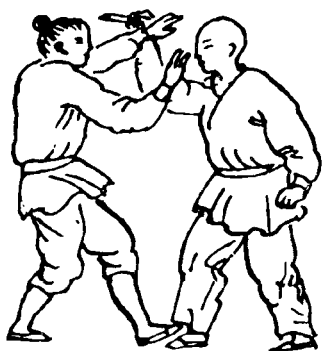


Рис. 35.1



Рис. 35.2

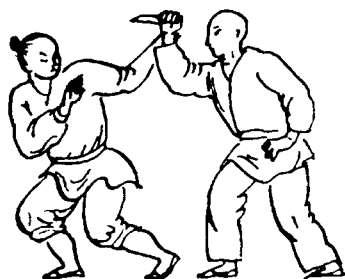


Рис. 36.1

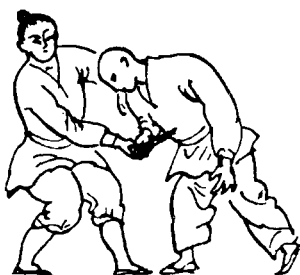
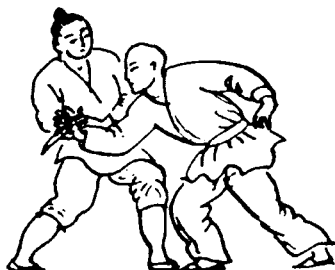


Рис. 36.2

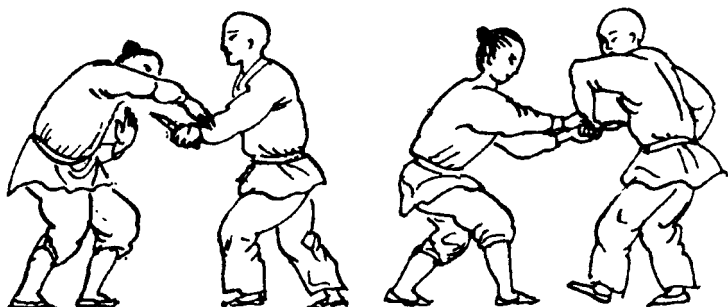


Рис. 37

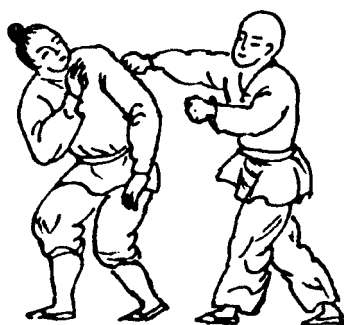


Рис. 38



Рис. 39

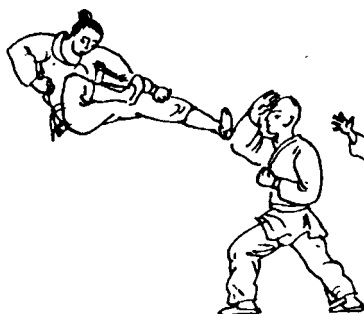


Рис. 40



Рис. 41

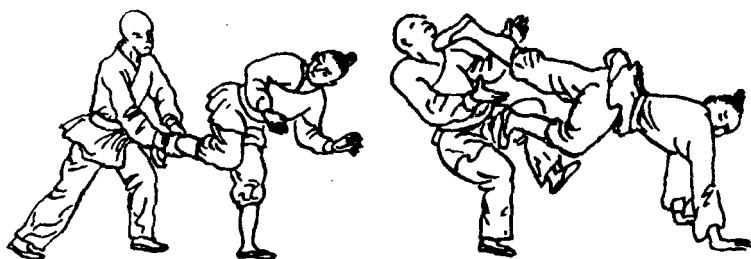


Рис. 42



Рис. 43

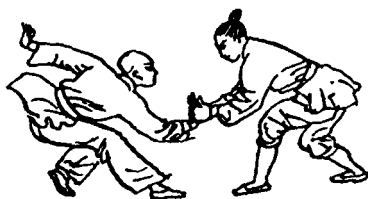


Рис. 44



Рис. 45

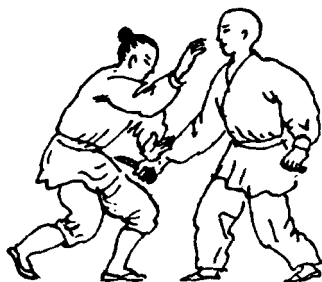


Рис. 46.1

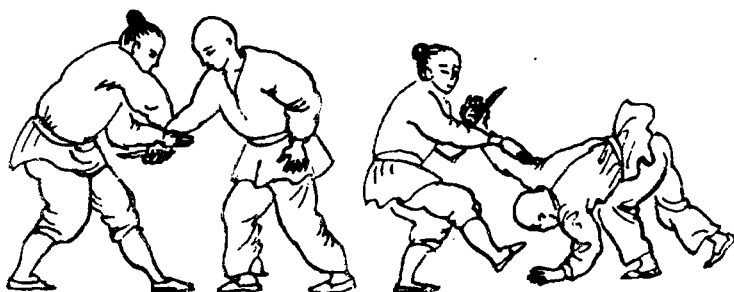


Рис. 46.2

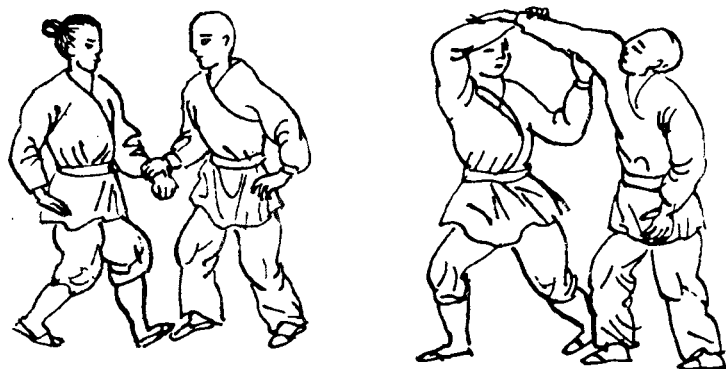


Рис. 47.1



Рис. 47.2

ОТДЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КОНТРАТАКИ В СТИЛЕ ШКОЛЫ ШОУ-ДАО В БОЮ С БЕЗОРУЖНЫМ ПРОТИВНИКОМ



ем отличается стиль от школы?

Стиль - это проявление в каких-либо действиях бойцов суммы знаний, полученных в лоне школы. Чаше всего стиль связывают с манерой, формой ведения боя и исполнения комплексов упражнений на тренировке. Школа - это нечто неизмеримо большее по сравнению с тем, что обычно ассоциируется у нас с этим термином.

Школа, согласно Шоу-дао, - это жизнь в клане и вне его как единый непрерывный процесс обучения и совершенствования, но без отрыва от общества, в лоне которого вы живете. Так вот, одной из характерных черт стиля Шоу-дао, сразу же бросающейся в глаза специалисту наравне с оригинальным рисунком движений, является своеобразная запрограммированность развития событий. Боец Шоу-дао не знает безвыходных ситуаций начиная уже со второй ступени своего развития. Он может уступать противнику в силе, скорости или в каких-либо других качествах, но в тактике и стратегии боя он не уступит никому. (За одним лишь исключением, если его противник - тоже Шоу, но находящийся на более высокой ступени.) К примеру, боец Шоу-дао автоматически перекрывает возможные пути атаки в ту или иную зону даже

в том случае, если нападения со стороны противника не последовало. Так же развивается и схема контратаки. Боец Шоу-дао всегда наверняка знает реакцию противника на свои действия, и потому события обречены развиваться под его диктовку.

1. Шоу контратакует в область лица противника предплечьем правой руки наотмашь. Это движение ян в горизонтальном круге чуть выше или на уровне плеч. Потенциальные атаки рук и ног будут встречены свободной рукой и ногами. В защите, в случае надобности, примет участие и рука, наносящая удар. Более подробно остановимся на защитных действиях противника:

а). Противник встречает правую руку предплечьем правой руки. Шоу захватывает предплечье этой руки чуть выше кисти и отводит его вниз-в сторону по ходу движения. Тут же наносится удар кулаком в лицо поверх отведенной руки. Следует уточнить, что второй удар наносится лишь долей секунды позже первого, и в случае если противник не защищается, то оба удара попадут в цель. Если же противник будет защищаться и от второго удара, после того как у него захвачена правая рука, то ваша левая рука, проводившая второй удар, захватывает левую руку противника, проводившую защиту, и, увлекая ее вниз-на себя перекрывает ею правую руку противника, захваченную первой. Теперь, если вы отпустите руку противника и нанесете удар освободившейся рукой поверх его скрещенных рук, у вас будут доли секунды, в течение которых вы сможете успешно завершить атаку. Положение скрещенных рук, одна из которых мешает движению другой, называется "упавшее дерево на лесной дороге". При выполнении этих действий ваше лицо должно быть повернуто чуть в сторону, а голова наклонена вперед, тем самым предотвращая возможную атаку головой со стороны противника. Думаем, не стоит напоминать о том, что вы должны быть готовы к любым действиям противника.

б). Ваша контратака правой наотмашь встречена предплечьем левой руки противника. Движением локтя правой руки вы направляете руку противника внутрь-вниз и, опираясь зоной локтя на предплечье противника, совершаете атаку "дубинкой", разгибая руку в локте и таким образом

огИБая предплечье противника. Если же противник защитился от вашего удара, вы захватываете его руку, сводя ситуацию к "упавшему дереву поперек дороги", и проводите атаку свободной рукой поверх сцепленных рук. Следующие одна за другой руки доставляют противнику гораздо больше хлопот, чем руки, каждый раз возвращаемые в исходные положения, как это происходит в каратэ или в боксе. Если при этом вы наработаете технику уходов и прикрытия лица движениями плеч, преимущества вашей техники будут неоспоримы.

Рука, прорвавшаяся в "стан" противника, по законам Шоу-дао, никогда не должна возвращаться назад, не выполнив дополнительного задания. Удар не является самоцелью, так как редко приносит стопроцентную победу. Руки, выполняющие или выполнившие удар, должны отводить руки и ноги противника в сторону, освобождая путь для атаки, - "расчистка завала", проводить болевые захваты - "лепка глины", выполнять "ломку бамбука", придерживать различные части тела противника, сопровождая их навстречу другой атакующей конечности, - "наковальня", перекрывать движение конечностей и тела противника - "падающее дерево", а также выполнять множество других техник.

Пользуясь методами Шоу-дао и детально изучая все продолжения той или иной ситуации, вы и сами сможете многое постигнуть в искусстве единоборства, упражняя тело и мозг для достижения новых высот совершенства.

2. Контратака проводится торцевыми ударными формами, возможно, ударами наподобие боксерских. Движение вашей правой руки встречено левой рукой противника. Зацепив пальцами предплечье этой руки, дерните ее на себя и, пружинно оттолкнувшись от него пальцами, снова проводите атакующее движение. Со встретившей вашу руку другой рукой противника поступаете точно так же. Это действие носит название "прыгающая жаба". Если же вы развели руки противника, освободив для атаки центральную часть его ту-

ловища, то такое действие называется "вход в узкое ущелье". Движения, отбрасывающие руки противника за счет резких ударов различными частями кистей, называются "порхающие бабочки". По своей сути они схожи с "прыгающей жабой".

Всю технику, перечисленную выше, невозможно изучать лишь многократным повторением того или иного элемента. Только разносторонняя творческая проработка всего спектра вариаций на ту или иную тему в медленном спарринге может создать необходимые навыки. Постепенно повышая скорость спарринга по заданию, можно добиться молниеносного исполнения приемов. Но достаточно большой объем техники можно изучить лишь в медленном спарринге ввиду невозможности контролировать исполнение таких приемов на скорости (рис.48-50).

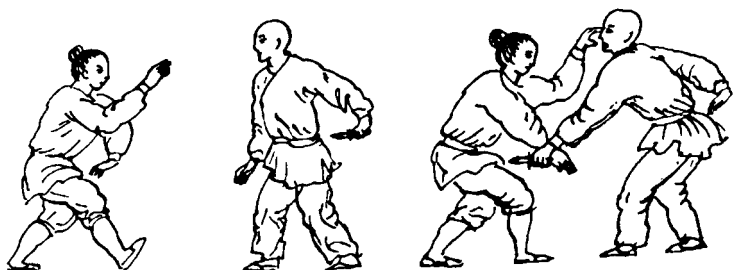


Рис. 48



Рис. 49

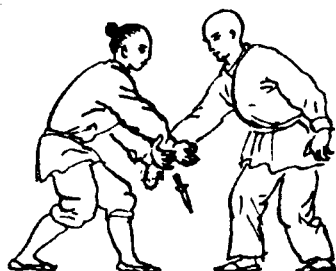
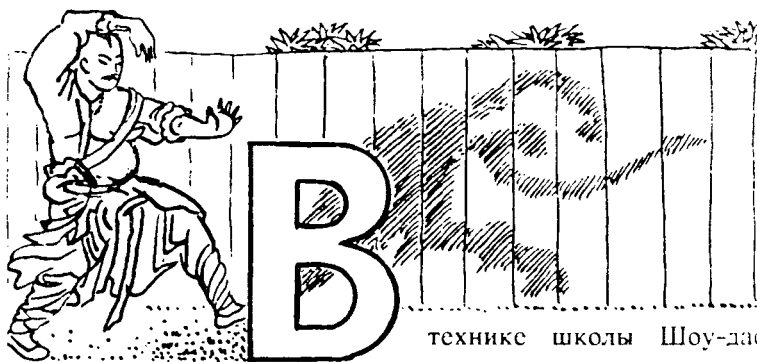


Рис. 50

ПРОСТЕЙШИЕ КОМБИНАЦИИ ДЛЯ "БОЯ С ТЕНЬЮ" И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОСРЕДСТВОМ ЕЕ УСЛОЖНЕНИЯ



технике школы Шоу-дао
можно отыскать аналоги
практически всех базо-

вых приемов самых разнообразных стилей у-шу и других разновидностей восточных единоборств. Поэтому чем более разносторонне в плане как физической культуры, так и систем различных единоборств будет подготовлен читатель этой книги, тем быстрее он сможет овладеть изложенными в ней принципами и методами и научиться пользоваться ими на практике. На первых порах стоит привыкнуть к мысли, что следует воспринимать все многочисленные виды единоборств, бокса, борьбы, фехтования и т.д. как части единого целого, умения постоять за себя, за близких или за справедливость.

Искусственное выделение части из целого хорошо только для развития этой самой части, но может завести в тупик любого человека, посвятившего себя чему-либо иному, отличному, например, от спортивной карьеры. Человек, занимающийся в рамках какой-либо системы с определенными ограничениями, налагаемыми на технику исполнения

и применения приемов, со временем обычно ощущает неудовлетворенность занятиями и разочарование. Исключением из этого правила является рукопашный бой школы Шоу-дао. Количество информации, заложенной в этой системе, столь велико, техника столь разнообразна, методы столь эффективны, что и новичок, и уже продвинувшийся ученик находят в процессе непрерывного творчества, приносящего огромное удовлетворение. Одной из форм такого творчества и является "бой с тенью" позволяющий не только поддерживать хорошую форму, но и совершенствоваться в воинских искусствах, управлении дыханием и энергией, а также развить воображение, улучшить состояние здоровья, помогает выработать необходимые навыки для достижения тех или иных целей. Чем разнообразнее, сложнее и изощреннее используемая техника "боя с тенью", тем быстрее исполнитель получит желаемый рост техники и укрепится физически. В связи с этим полезно будет познакомиться с основными этапами подготовки к данной форме занятий.

1. Нарботка в парах и самостоятельно достаточного количества разнообразных связок и комбинаций (в них должны включаться приемы, различающиеся применением, формой, целью и т.д.).

2. Учебный бой с тенью под команды со стороны, когда каждое направление разбивается на две - "верх-низ" - или на три части - "верх, середина и низ", которые являются градациями по уровню. Команда "сзади-сверху" заставляет исполнителя отбивать воображаемую атаку сзади в верхний уровень и, иногда не закончив начатой комбинации, уже реагировать при следующей "атаке".

3. Учебный бой, в котором расписана только схема ваших передвижений и атак противника, а конкретные действия каждый раз при прохождении схемы исполнителем должны в корне меняться. Такого оригинального подхода к "тао" или "ката" не встречается ни в какой другой системе или школе.

4. Учебный бой по заданию, или "бой на тему", - например, максимально часто применять ту или иную группу приемов или выдержать бой с несколькими вооружен-

ными всадниками и т.д. - является последним этапом, который проходит перед тем, как приступить к повседневной практике свободного "боя с тенью". Стоит ли напоминать о том, что основа основ всех подготовительных этапов - это работа по кругам и повторение движений за мастером.

Теперь поговорим об элементарных схемах комбинаций, по которым вы должны придумать и проработать достаточное количество связок приемов для того, чтобы создать базу для свободного применения всех разновидностей техники.

Защита-атака. На этом этапе - простейшие защита и атака. Имеется в виду не простота исполнения приема, а его классификационная простота, простота базовой техники, из которой формируются более сложные элементы, например, движения, исполняющие одновременно функции защиты и атаки. Итак! Защита отведением, отбивом, захватом, уклоном, передвижением, подставкой, сопровождением, принятием на туловище-шею-голову и т.д. Атака ударом, толчком, захватом, болевым или удушающим приемом, броском, выведением из равновесия, болевым захватом и т.д.

Теперь начинаем совмещать: защита отведением - атака ударом, защита отбивом - атака ударом, защита уклоном - атака ударом и т.д. Все виды защит совмещаются со всеми видами атак.

Атака-защита. Делается то же самое, но атаки и защиты меняются местами. Если в предыдущей схеме формировался навык контратаки, то здесь защиты от контратаки. Естественно, все эти схемы прорабатываются против всех разновидностей атак, а не только против ударов. Следует также помнить, что удар отличается от толчка более энергичным и кратковременным соприкосновением с целью, захват от болевого захвата - отсутствием болевого эффекта. Напомним, что в понятие болевого захвата входят и ущемление за кожу, мышцы и сухожилия, и нажатие на болезненные точки, и другая техника, в основе которой лежит причинение боли захватом. Болевой прием - это сложное воздействие, как правило, на суставы и связки с помощью рычагов, формируемых из конечностей атакующего и обороняющегося. Именно этой сложностью он и отличается от болевого захвата - элементарного в своей сути. Выведение из равновесия

характерно меньшим вложением сил и меньшей высотой полета, чем бросок. Отведение от отбива отличается почти тем же, чем толчок от удара. Отличие здесь видно из названий. Уклон от передвижения отличается тем, что при его исполнении в первую очередь работают туловище и во вторую - ноги, причем с малой амплитудой перемещения относительно первоначальной позиции, а в передвижении главную роль играют ноги, перемещающиеся на более значительные величины относительно исходного положения, туловище в перемещениях играет второстепенную роль. Подставка - это подставление под удар менее уязвимых и зачастую травмирующих атакующие зоны противника частей тела, как правило, различных участков конечностей. Сопровождение - это следование вплотную или на расстоянии за какой-либо частью тела противника какой-либо части тела защищающегося. Цель сопровождения - либо препятствовать изменению траектории первоначального движения части тела противника, либо оградить исполнителя от приближения к нему этой части, либо предварительно заставить противника следовать ранее избранной траектории или траектории, предлагаемой исполнителем.

Принятие на "туловище-шею-голову" делится на две основные разновидности: жесткую и мягкую. Для жесткой характерно принятие всей тяжести атаки противника без попытки как-то ее смягчить, для мягкой - разложение силы воздействия ударной части противника на составляющие, увод главной из них по касательной и другие действия, направленные на частичное смягчение атаки. Следует отметить, что все способы защит можно применять против любого способа атаки. Например, отбивом можно препятствовать в равной степени как попытке броска, болевого приема, так и попытке проведения удушающего приема или захвата. Подставка может быть выполнена как против удара, так и против любого другого вида атаки и т.д.

Защита-атака-защита. Эта схема как бы вобрала в себя обе предыдущие. Совместно со схемой четвертой: "атака-защита-атака" она позволяет сделать существенный шаг вперед для выработки свободы перехода от одной группы приемов к другой. Следующим шагом усложнения схем бу-

дет их совмещение: третья - четвертая, четвертая - третья, что рождает пятую и шестую схемы. Вряд ли стоит напоминать о том, что и количество связок, построенных на основе схем более высокого порядка, существенно увеличивается. Но работа по этим схемам лишь закладывает основы техники. Путь развития совершенства - это слияние в одно целое простейших приемов атакующего и защитного типов во всех комбинациях. Здесь существуют свои схемы. Например, отбив-удар и отбивудар, удар-бросок и ударбросок и т.д. Схемы типа отбив-удар с тире посередине отличаются от схемы слившихся слов по тому же принципу, что и схемы раздельных слов типа "отбив удар" или "удар бросок". Это принцип постепенного слияния разных по форме или функции действий в одно целое неразрывное действие. Этот принцип в Шоу-дао называется "большая змея глотает маленькую змею". На стадии "отбив удар" оба действия имеют четкую границу. На стадии "отбив-удар" совершается плавный переход отбива в удар с менее выраженной границей между двумя действиями. На стадии "отбивудар" оба действия превращаются в одно слитное движение без разрывов и с закругленной формой движения. Все выше сказанное справедливо для действий как одной конечностью, так двумя и более.

Следуя по пути усложнения этих схем, мы получаем схемы типа: "отбив удар бросок", "отбив-удар-бросок", "отбивударбросок" или "захват болевой бросок удар", "захват-болевой-бросок-удар", "захватболевойбросокудар". Все эти схемы, как более простые, так и более сложные, жизненны и боеспособны. И хотя на первых ступенях эффективнее используются более простые комбинации, сложные схемы необходимы для глубокого понимания техники, эффективной наработки более простых форм, а в дальнейшем и для более успешного ведения боя с их применением. Истоки совершенствования и усложнения техники заложены не только в комбинаторике группы приемов, но и в усложнении простейших базовых движений различными методами. Например, подключая несколько способов усиления движения к одному и тому же действию. Это рождает целые группы оригинальных приемов, например, "цветок лотоса и его отражение", т.е. техника симметрических ударов, выпол-

няемых одновременно, - "цветы лотоса", или техника несимметрических ударов, выполняемых одновременно; "камень с горы" - техника усиления удара одной конечности ударом по ней другой; "сильное дерево с двумя корнями" - усиление действий одной конечности совмещением в одно целое с другой; "два дерева - один корень": начало приема - действие сцепленными конечностями, продолжение - одной и т.д. Для школы Шоу-дао характерно и такое явление, как наличие похожих элементов техники в разных группах приемов. Это связано с тем, что здесь обязателен подход к любой проблеме как вообще, так и в частности, что позволяет глубже осознавать все нюансы сложной и вместе с тем естественной и простой техники. Например - удар в прыжке двумя ногами в комплексе "цветок лотоса и его отражение" и тот же прием конкретной направленности в комплексе "земля-небо" против оружия. И если в первом случае этот прием совершенствуется больше как движение, то во втором - это уже инструмент для достижения конкретной цели, и шлифуют теперь не сам инструмент, а навык в его применении. Способы усиления движения - замечательный ключ к совершенствованию простейших действий. Принцип объединения нескольких таких способов в одном действии называется: "драгоценные капли одна за другой все весомее делают чашу". Именно на этом стоит остановиться подробнее. Наберем пригоршню "драгоценных капель", которые еще не слились друг с другом. Это усиление движения дыханием - "крепкий ветер", чаще усиление делается на выдохе, усиление движения "дыханием энергии", т.е. направлением потока Чи в русло движения, усиление напряжением тела - "живой камень", усиления: "следуя навстречу", "уходя от", "идя рядом", "сливаясь воедино", "передавая усилие", т.е. различные способы усиления движения любой части тела за счет своеобразных движений другими частями тела, создающими дополнительные источники силы. "Идя рядом" применимо в комплексе: "цветок лотоса и его отражение", "уходя от" похоже на отмашки в каратэ. Например, увод одной руки к поясу при движении другой вперед. "Сливаясь воедино" - комплекс "сильное дерево с двумя корнями". "Передавая усилие" - комплекс "камень с горы". Усиление "сле-

дуя навстречу" - это специфическая отмашка, когда одна часть тела идет навстречу другой. Применимо в "наковальне" и в ряде других комплексов. Усиление - опуская центр тяжести ("падение с горы"), поднимая центр тяжести ("прыжок на гору"), поворачиваясь вокруг оси - ("черный смерч"), делая движение бедрами ("глубокий колодец"), усиление - волнообразными движениями ("конец кнута"), резкое движение частью или же всем распрямляемым телом ("испуганная жаба"), приведением себя в ярость ("яркий огонь"), с помощью крика ("сила белого тигра"), накладывая импульсы движения один на другой, т.е. как бы производя несколько дополнительных движений подобного же рода в конце первого, но с гораздо меньшей амплитудой ("мелкие камни один за другим с плеском падают в пруд"). Пожалуй, следует остановиться в перечислении усиления, отметив при этом, что перечень их далеко не исчерпан и что применимы они при усилении любого действия, будь то бросок или удар, прыжок или падение. Думается, что эти важные моменты требуют конкретных примеров. В качестве исходного материала для творческой обработки возьмем движение рукой по дуге сбоку-вперед. Его форма - движение инь либо в горизонтальном круге, либо в круге, расположенном под 45° к вертикальному кругу, уходящему вперед; функция - удар предплечьем со стороны большого пальца. Сначала изучим траекторию движения и совместим точку цели с ударной частью на предплечье. Для этого сделаем несколько медленных движений в воздухе, прочерчивая путь будущего удара. Все манипуляции проделываем левой рукой. Теперь поставим вопрос: что необходимо сделать в момент удара, чтобы не нанести себе травмы? Ответ ясен: напрячь руку в чуть согнутом локтевом суставе и кисть руки. В момент соприкосновения с целью напряжение должно быть очень сильным. В период развития удара напряжение может отсутствовать совсем. Все зависит от техники удара, т.е. в конечном счете от применения тех или иных способов усиления движения.

"Удар, как палкой". Исходным положением может служить поза с широко расставленными и согнутыми в коленях ногами. Этот момент перехода с круга на круг в Шоу-дао называется "плыть, стоя на двух лодках". Эта поза похожа на

стойки, известные любителям единоборств как "ворота" или "стойка всадника". Руки развернуты в стороны или опущены вдоль тела. Плечи на одной линии в момент удара, рука и тело напрягаются. Приведем различные варианты "ударов как палка".

1. Удар одновременно двумя руками.

2. Удар попеременно то одной, то другой рукой. Одна бьет, а вторая одновременно отводится резким махом на исходную позицию, усиливая тем самым основное движение.

3. Рука наносит два однотипных удара подряд. Один удар от другого может отличаться лишь степенью отведения руки. Как комбинационная схема это применяется для любых видов присмов и движений.

4. Рука наносит удар и дополняет движение толчком "импульсом". Толчки могут отличаться силой и продолжительностью.

5. Движения выполняются одновременно или попеременно одно за другим с любым движением любого характера: бросок, удар, отбив и т.д.

6. Игра с движением - своеобразный метод отработки, позволяющий глубоко освоить скрытое содержание любой техники; заключается в отработке движения в различных силовых и скоростных режимах с разными амплитудами и усилениями. Усиливаем движение, смещаясь всем телом в направлении движения. Этого можно добиться, резко понижая или повышая центр тяжести, толкая его назад (чуть сгибая туловище и убирая таз назад), двигая бедрами и проводя "отмашку" (резко отводя руку в сторону или к поясу, как в каратэ), поворачивая туловище вокруг своей оси, включая в удар максимальное количество мышц или же руку, используя "дыхание чи" (мысленно выпуская или сосредоточивая энергию в ударяющей части тела), применяя психическое и эмоциональное сосредоточение (состояние осознанной ярости и предельной концентрации на ударе), резкий выдох и т.д.

"Удар, как крылом". Исходным положением для этого удара может служить любая позиция: как перехода с круга на круг (нечто подобное стойкам каратэ и у-шү), так и моменты остановки при движении по кругу. Вес на сзади или

впереди стоящей ноге. Предпочтительнее нагружать сзади стоящую ногу. Ноги могут ставиться на пятку или на носок. Активно используются методы усиления движения стопами, толчки и повороты на пятке или на ступне, перекаты по ребру стопы, активное скручивание на месте, когда одна нога как бы обвивает другую. Рука может быть сильно согнута в локте, более того, в момент удара продолжать активно сгибаться. Линия плеч в зависимости от цели и задачи движения может принимать любую форму. Движением можно активно преследовать цель, переходя с одной линии концентрации на другую. Все методы усиления для предыдущей формы удара, а также их разумное сочетание и совмещение применимы и здесь, включая и такие разновидности ударов, как "камень с горы", "одно дерево, два корня" и т.д. Применимы также и все варианты отработки, описанные для предыдущего удара.

"Удар, как плетью". Все сказанное выше о предыдущих ударах применимо и в этом случае. Основной метод усиления - сложное движение туловища, сначала активно разгоняющее конечность в нужном направлении, а потом дающее руке дополнительное усилие путем возврата тела в исходное положение. Рука, как правило, выбрасывается из-за спины.

Приведем ряд простейших схем для комбинирования однотипных приемов (на приеме ударов).

"Удар-удар". Имеет следующие разновидности:

- а) два удара одного и того же вида одной рукой;
- б) два удара разных видов одной и той же рукой;
- в) два удара одного и того же вида разными руками одновременно;
- г) два удара одного и того же вида разными руками попеременно;
- д) два удара разных видов разными руками одновременно (приемы, рождающиеся при подобной отработке, изучаются в комплексе "два разных дерева на одном корне");
- е) два разных удара попеременно разными руками.

"Удар-удар-удар". Нечетное количество ударов наиболее часто встречается в различных комбинациях приемов, из которых чаще других используются комбинации с одним или тремя ударами. Кроме того, схемы из трех движений насы-

щены техникой типа "голодный богомол" - захваты с рывком на себя, "порхающие бабочки" и "прыгающая жаба", "дерево на лесной дороге" и т.д. Эти движения, отводящие или тормозящие движения противника, выполняются в бою автоматически, что дает время осознать ситуацию и обдумать атаку. Подобные движения особенно эффективны после применения спонтанных защит "пропадающая речка" - комплекса уходов, направляемых подсознанием, "черепашка" - перекрытия основных возможных направлений атаки и уязвимых зон, "волшебная метла" - направляемые подсознанием широкие круговые движения, отводящие или отбивающие любую атаку.

Стоит, правда, отметить, что период освоения бойцом подсознательных движений несет в себе потенциальную опасность для окружающих. В этот период стоит предупредить близких, особенно младшего возраста, о недопустимости глупых шуток, целью которых является напугать кого-либо, находящегося рядом с вами, или же незаметно подкрасться к вам. Подсознательная реакция бойца на испуг должна быть однозначна, и, если шутник окажется в пределах досягаемости, он может получить серьезную травму. Итак, эта схема усложняется наличием многовариантности (возможностью присутствия в одновременном ударе третьей конечности):

- а) удар двумя руками и одной ногой;
- б) удар двумя ногами и одной рукой;
- в) удар головой, рукой и ногой;
- г) удар головой и двумя руками;
- д) удар головой и двумя ногами;
- е) удар нижней частью туловища, головой и рукой;
- ж) удар нижней частью туловища, головой и ногой;
- з) удар нижней частью туловища и двумя руками и т.д.

Под ударом частью туловища подразумеваются удары и толчки туловищем, плечом, тазом, спиной, грудью и т.д. Удары локтями и коленями относятся, соответственно, к ударам руками и ногами. По аналогии со схемами из двух движений составьте схемы из трех движений, следуя той же

методике. Например, голова-рука и нога одновременно, рука и нога одновременно - голова, рука - две руки одновременно, две руки одновременно - рука. Рука-рука-рука в случае, когда удар наносится одной и той же конечностью. Возможны несколько вариантов:

а) рука наносит один и тот же удар три раза, каждый из которых может отличаться лишь амплитудой, силой или скоростью. Существенную роль, особенно при отработке тактики ведения боя, играют временные промежутки между ударами;

б) рука наносит абсолютно разные удары;

в) рука наносит два одинаковых удара, следующих до или после абсолютно другого удара.

Увеличение принципиальной схемы лишь на одну позицию даст резкий рост общего числа вариантов возможных схем второго уровня, а конкретных связок с конкретными приемами для практической отработки становится еще больше. Уже при отработке схем из двух приемов начинают осознаваться принципы накопления и реализации силы тела, роль в этих процессах поворотов туловища и ног, использование природных рычагов конечностей, принципов маятникообразного, пружиноподобного и других разнообразнейших движений и многое другое.

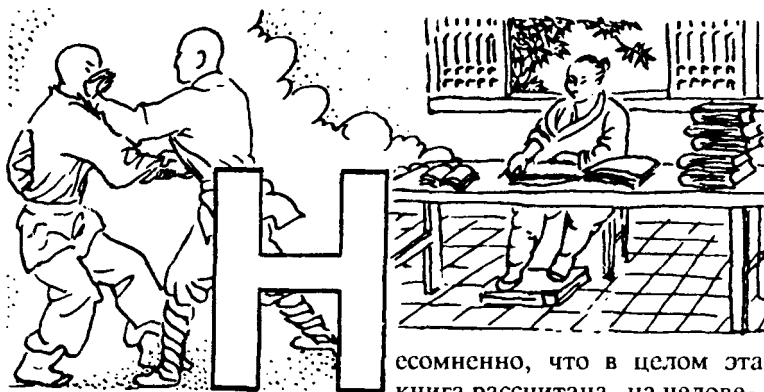
Схемы же из трех приемов или движений позволяют даже при самостоятельных, правда долговременных, тренировках открыть чуть ли не все законы движения тела в бою. На этом этапе обучения нельзя выбирать из общего числа связок особо полюбившиеся для дополнительных тренировок. Организм должен пройти всю школу движений в ее максимальном разнообразии. Как не может быть хороших и плохих кругов, так не должно быть хороших или плохих связок. Нельзя, оказавшись на складе с оружием перед решающим поединком, взять первое попавшееся оружие, не осмотрев сначала всего, что там есть, и лишь после этого не выбрав лучшего. Вы даже не знаете, что подойдет вам больше всего, а потому не имеете права довольствоваться малым. Кроме того, ваш организм должен иметь возможность озна-

комиться и прочувствовать максимальное количество вариантов комбинаций атакующей и защитной техники, чтобы уметь не только применять, но и обороняться от нее, чтобы не быть застигнутым врасплох неожиданной комбинацией.

Такого рода схемы составляются абсолютно для всех разновидностей приемов, а также для их совмещений в различного рода связках с применением разных групп приемов в одной комбинации. И еще несколько слов об одной оригинальной особенности тренировки "боя с тенью". Это описание картины мира и внутреннего состояния природы и человека средствами того арсенала движений, которые существуют в технике Шоу-дао. Поистине захватывающее зрелище, когда то в медленных, то в вихре ускоряющихся движений тебе видится шум прибоя и чайки, шелест листвы вековых деревьев и солнечный луч, пронзающий паутину, плачущая голодная девочка под дождем и монах, совершающий утренний обряд. При такого рода упражнениях развивается и способность управлять различными психическими и эмоциональными состояниями. Гнев и радость, испуг и печаль, тоска и страх сменяют друг друга в калейдоскопе упражнений.

Тренируется в "бое с тенью" и способность управления энергией, приобретается навык, столь необходимый при освоении целого ряда разнообразных комплексов и умений. Важность подобных занятий для освоения учения Шоу-дао трудно переоценить.

РАЗДЕЛ ДЛЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОГО ЧИТАТЕЛЯ, ИЛИ ЧТОБЫ БЫЛО С ЧЕГО НАЧАТЬ



есомненно, что в целом эта книга рассчитана на человека, хорошо знакомого с другими системами боевых единоборств.

А что же делать новичку, только вступившему на путь "поиска истины" и решившему стать мастером у-шу? Для них можно порекомендовать ряд приемов и связок из них, наиболее легких для изучения, а также высказать некоторые замечания относительно стиля использования этих приемов применительно к круговой системе Шоу-дао. В частности, приемы, основывающиеся на движении в вертикальном круге, уходящем вперед.

Удар основанием кулака. Движение ян. Учебные варианты:

а) Круг перед телом. Кисть черпает силу из середины тела, проходя мимо солнечного сплетения.

б) То же самое, но рука совершает круг, проходя с другой стороны локтя. Для достижения более полного контакта с целью в некоторых случаях кисть может отклоняться в сторону от оси предплечья, как правило, внутрь. Такие положения кисти следует предварительно отрабатывать на снарядах, постепенно увеличивая силу воздействия, чтобы впоследствии избежать травм при применении этого удара.

в-г) Кулак далеко заводится за спину снаружи или изнутри локтя. Во втором случае, естественно, требуется больший поворот туловища в сторону от цели, обеспечивающего соблюдение избранной траектории.

д-е) Кулак движется с короткого или сильного замаха от одноименной или разноименной части головы не по полному кругу или большей его части, а только по дуге.

Пользуясь принципом взаимозаменяемости частей тела, попробуйте, заменяя одни ударные части тела на другие, наносить удары ребром ладони, помня о разных формах соприкосновения с целью, а именно: "меч", "клинок", "сабля" и т.д., предплечьем и основанием ладони, обратной частью кулака и открытой кистью и, наконец, локтем. Помните, что при ударах, в зависимости от их цели, вы можете расслаблять или закрепощать руку в локте, применять различные методы усиления движения и схемы-связки при отработке. Помните: ноги должны подстраиваться под ритм движений, совмещать требования перемещений с требованием усиления движения, должны быть согнуты в коленях, обеспечивая уменьшение вашего роста хотя бы на голову, а при отработке боя с тенью или партнером исполнять и другие функции, например, защитные или атакующие. Все вышесказанное относится ко всем движениям и приемам, которые будут описываться в этом разделе.

Выведение из равновесия и броски при движении ян по этому же кругу.

1. Выведение из равновесия, воздействуя "лапой тигра" на лицо противника и запрокидывая при этом его голову. Может применяться в комплексе с различными техническими действиями, например, захват за руку с движением на себя, воздействие толчком на поясницу ниже центра тяжести противника.

2. Выведение из равновесия толчком ладонями или захватом, как правило, в ту сторону, где нет опорной ноги, либо если есть возможность, вывести центр тяжести противника за пределы его опоры на ноги.

3. Бросок зацепом ноги ногой снаружи с одновременным воздействием на лицо. В самбо такой бросок известен как за-

цеп голени снаружи. Применяется почти в любой борьбе. Изучая его, сначала обратитесь к соответствующей литературе. Под это же движение подходят почти все "броски назад" (по технологии самбо). Попробуйте зацепы голенью изнутри и подсечки под пятку изнутри.

Тщательно развиваемая упражнениями в быстром и медленном темпе, в паре и без пары, интуиция движения поможет вам при совершенствовании в Шоу-дао. Больше экспериментируйте и доверяйте своему телу. Максимально, но целесообразно, не забывая при этом о защите, нагружайте разными функциями и задачами любое свое движение, не торопитесь выполнять его быстро, сначала осознайте до конца и отработайте в медленном темпе. Тогда при быстром исполнении оно станет молниеносным и неотразимым оружием.

Болевые приемы и болевые захваты при движении ян в том же круге.

Наиболее яркий пример болевого приема при этом движении - это узел руки наверху. Существует несколько разновидностей захвата руки противника одной или двумя руками. В Шоу-дао этот прием, как в стойке, так и лежа, выполняется лишь после тщательной подготовки. Как правило, это воздействие ударами или болевыми захватами, после чего проводится атака на забытую в пылу борьбы конечность. При атаке обязательно использовать резкое подрубающее движение предплечьем инь в вертикальном круге чуть выше локтевого сустава, а также, если это необходимо, производится надавливание на болевые точки в районе локтевого сгиба одновременно с резким рывком на себя. Болевые захваты возможны за волосы, кожу, болевые зоны, мышцы и т.д. Основная цель болевого захвата: либо подготовить почву для более трудоемкого приема, либо сразу добиться конкретной цели, будь то освобождение от захвата или выведение из равновесия.

Если захватить волосы на виске противника в щепоть и быстро сделать пару шагов вперед, одновременно осуществляя атакующей рукой движение вперед-вверх, а затем впе-

ред-вниз, резко закругляя траекторию движения, то мы получим искомое выведение из равновесия с помощью болевого захвата. Захватив волосы на голове противника и запрокидывая ее назад, получим второй пример выведения из равновесия с помощью болевого захвата.

Защиты от ударов движениями ян в том же круге. Когда рука, находящаяся в зоне ниже пояса, при движении ян переходит в область инь и начинает двигаться к телу исполнителя, отбивы атак этой рукой легко осуществляются руками и ногами в нижнюю часть тела. При движении рука как бы отсекает от цели атаку противника, направляя всю силу движения за границы тела обороняющегося. Если вовремя согнуть руку в локте, получится очень болезненная для атакующей конечности подставка, которая принимает на себя удар вместо цели, которой он был предназначен.

Все описанные ранее удары при движении ян могут служить великолепными защитами отбивом как для верхней, так и для нижней границы туловища. При этом обороняющийся может находиться как перпендикулярно направлению прямой атаки (перед противником), так и параллельно (боком к противнику). Движение инь в верхней части тела исполнителя имеет в запасе и технику упреждающих защит, перекрывающих или останавливающих движение противника в самом начале его развития. Как правило, эти защиты осуществляются ладонью или предплечьем вытянутой вперед руки или рукой, прижимающей конечность противника к его же телу, либо рукой, перекрывающей конечности противника с целью не дать развить движение. Например, упираясь ладонью в бицепс руки противника, пытающегося провести удар кулака сбоку, и всовывая предплечье своей руки в его локтевой сгиб, что приводит к заклиниванию механизма удара.

Движение инь в этом же круге рождает каскад ударов снизу, простейшими из которых можно назвать удары в виде апперкота. Они подчиняются всем тем же требованиям, ранее уже описанным, и могут также служить эффективными защитами отбивом так же, как и их аналоги направления ян, как и вообще любые ударные движения в Шоу-дао.

Например, поднимая вверх согнутую в локте и кисти руку, мы получаем эффективное защитное движение, отбивающее атаку противника снизу вверх. Это же движение является эффективным освобождением от захвата за кисть с помощью рычага сгибаемой захваченной руки, расслабляющей хватку противника. Это же движение является и эффективным ударом, например, в подбородок; оно же - несомненная составная часть многих других технических действий, основанных как на действии в одном круге, так и на действиях в нескольких кругах.

Выполнив захват противника за голову и сделав увлекающее за собой движение назад-вниз с одновременным шагом назад, вы получите классическое выведение из равновесия инь движением на себя в вертикальном круге. Естественно, что подобную технику, как и боевые приемы, нельзя делать на большой скорости или при условии сопротивления партнера вне боевой ситуации. Тренировочный процесс в Шоу-дао требует достаточно четкой организации и дисциплины со стороны занимающихся. По аналогии с движением ян в нижней части вертикального круга движением инь в верхней части этого круга можно успешно отводить или отбивать атаки в верхнюю и среднюю часть тела за его границы.

Итак! Даже немного ознакомившись с практическим применением движений по кругам, вы начнете понимать кинематику движений и без труда увидите в броске с захватом ян-движения в вертикальном круге, а в броске с упором стопой в живот - инь-движение в этом же круге. Постепенно разобравшись с элементарными приемами такого же типа во всех остальных основных кругах, вы начнете узнавать их элементы в более сложных комплексных движениях, когда каждая рука и нога выписывает свою сложную траекторию, состоящую тем не менее из элементов тех или иных кругов.

Предоставив читателю возможность по аналогии с примерами приемов в вертикальном круге самому разобраться с остальными кругами, приведу перечень простейших связок для начинающих.

1. В вертикальном круге перед плоскостью тела выполните два быстрых движения инь. Научитесь первым движением отбивать-отводить атакующую руку противника.

а вторым атаковать его основанием ладони сбоку. Затем поменяйте функции движений: первым атакуйте, вторым отбивайте. Используйте эту связку как в варианте с одной рукой, так и с двумя руками. Эта связка эффективно применяется против атак в верхнюю часть туловища, лицо, шею. Попробуйте все то же самое и в ян-направлении.

2. В вертикальном круге, уходящем вперед, сделайте два круговых движения ян. Первое движение отводит-отбивает атаку в область живота или солнечного сплетения, второе - атакует какой-либо ударной частью в область головы-шеи. Затем первое движение атакует, второе - отводит-отбивает. В период отработки связок старайтесь добавлять один-два удара ногой в область не выше живота-паха. Удары ногами можно добавлять в начале, конце и в середине комбинации. Попробуйте с каждой описываемой комбинацией применять броски, болевые приемы, захваты и освобождения от захватов, а также другую, самую разнообразную технику. Тщательно анализируйте каждую создавшуюся ситуацию.

В том же круге делаем два движения инь и с ними проделываем то же самое, что с движениями ян. Удары наносятся снизу в подбородок, шею, лицо и т.д. Не забывайте о том, что каждая комбинация выполняется как двумя, так и одной рукой.

3. В вертикальном круге, уходящем вперед, выполняем два движения - одно инь, другое ян. Основные варианты: инь-движение отводит атаку внутрь, то есть в сторону второй руки, которая атакует либо сверху, либо прямым движением. То же самое, когда инь-движение отводит атаку наружу. В зависимости от того, когда следует атака - одновременно с защитой или сразу же после нее, различают еще несколько вариантов. Попробуйте взаимозаменять ударные части как при защите, так и при нападении. Взаимозаменяйте ударные части и при исполнении комбинации одной и той же рукой. Попробуйте использовать технические действия типа "наковальня", а также принцип "большая змея глотает маленькую змею".

4. В круге, расположенном под 45° к плоскости земли и под таким же углом к вертикальному кругу, уходящему впе-

ред, в движениях "ян-ян" в первую очередь используют возможности ребра ладони. Кроме атакующих или защитных действий выполняйте действия отводящие, с захватом или без него тех конечностей противника, которые выполняют защитные функции и препятствуют выполнению комбинации до конца.

5. В горизонтальном круге, расположенном на уровне солнечного сплетения, отрабатывайте технику не только ударов, но и захватов с рывком на себя. Например, стоя около ствола дерева, одновременно выполняйте руками два движения инь, а при соприкосновении рук со стволом дерева делайте шаг назад, резко понижая центр тяжести тела и как следует рванув удар стопой или коленом с одновременным встречным движением рук. Это упражнение воспитывает навыки не только рывка на себя, обязательного элемента множества интересных технических действий, но и встречного движения ("принцип наковальни"), усиливающего удар ногой. Никогда не бейте ногой по объекту, специально для этого не предназначенному, тем более по объекту, не поддающемуся вашему удару. Выделите себе место, где у вас будут находиться мешки, боксерские груши, макивары. Отработка же на случайных предметах не принесет ничего, кроме вреда вашим суставам, а также качеству показателей, определяющих ваши удары, таким, как скорость, сила, концентрация и т.д.

Движения инь и ян в горизонтальном круге являются очень важной деталью при выведениях из равновесия различного вида, при ряде бросков, таких, как задняя и передняя подножки, перевороты и т.д., а также при различного рода сопровождениях, перехватах, освобождениях от захватов. Многократные круговые движения инь или ян одной рукой в горизонтальном круге - великолепная тренировка для освоения впоследствии технических действий типа "прыгающая жаба", "голодный богомол" и ряда других.

6. Инь- и ян-движения в горизонтальном круге с успехом используются не только в сериях ударов, но и при защитах с последующим заходом за спину после передачи атакующей конечности с инь- и ян-движением. Хороши эти движения и

после поворота на 360° в качестве ударной серии, после которой легко можно осуществить захват головы с последующим выведением из равновесия тела противника (либо вращением вокруг оси захваченной головы, либо ее запрокидыванием).

7. В вертикальном круге перед плоскостью тела в области ниже пояса инь- и ян-движения эффективно используются для защиты от ударов ногами в этот уровень с последующим захватом атакующей конечности и контратакой броском либо ударом ногой в пах противника.

8. После тренировочной проработки связок движений разной направленности в пределах одного и того же круга можно добавлять по 5-6 связок за тренировку, состоящих из двух-трех движений в кругах разной направленности. Для начала это вертикальный круг, параллельный плоскости тела и расположенный к телу под углом в 90° , уходящий вперед. Простейший пример такой связки - инь-ян защита верхней части тела движениями в круге, параллельном плоскости тела, и какой-либо удар в круге, уходящем вперед, в качестве контратаки. Развитие этой связки подробно рассматривалось в разделе, посвященном защите при позиции рук огонь-вода. И еще две простых связки.

а) Вас атакуют ногой в область тела ниже пояса. Инь-движением руки в круге перед плоскостью тела, используя предплечье в качестве ударной части, вы отбиваете-отводите удар, а затем атакуете либо движением руки любой направленности, но на уровне головы-груди, либо движением ноги на уровне колена-живот в круге, уходящем вперед. Если необходимо захватить ногу противника, то завершайте защитное движение инь разворотом ладони защищающей руки вверх с одновременным сгибанием в локте.

б) Используя защитное движение ян в плоскости вертикального круга, расположенного параллельно плоскости тела, против той же атаки ногой, помните, что контратаковать в этом случае лучше в колено или пах ногой. Для успешного захвата ноги понадобится подключить вторую ногу. Захват защищавшейся рукой более трудно осуществим и требует цепких пальцев, заранее согнутых в виде когтей. Если (8 а) захваченную ногу можно было переместить на

предплечье или локтевой сгиб, то здесь основная нагрузка падает на кисть руки. Не забывайте прикрывать челюсть и лицо в зависимости от ситуации либо движением плеча, либо свободной рукой. Успешнее и безопаснее будет контратака защищавшейся рукой после того, как она передаст захваченную ногу противника второй руке. И еще. Не подпускайте противника к себе, не давайте ему осуществить захват, быстрее реализуйте полученное преимущество эффективной контратакой.

9. А сейчас попробуем разобраться в связках, использующих движения в нескольких кругах. Следуя принципу "волшебной лестницы" от простого - к сложному, начнем с более простых композиций.

а) Отводя движением ян в вертикальном круге прямую атаку ногой в лицо, одновременно контратакуем движением инь в плоскости горизонтального круга на уровне шеи, используя в качестве ударных частей либо предплечье, либо основание ладони, либо "голову барана", либо другую ударную часть. После этого проводим атаку другой рукой в область лица в плоскости вертикального круга, уходящего вперед. Однако эту атаку можно заменить какой-нибудь другой, например, ударом локтем при движении инь в горизонтальном круге с использованием принципа "наковальни", в данном случае при помощи второй руки, осуществляющей захват затылка головы противника и выполняющей активное встречное движение.

б) Отводя движением инь в вертикальном круге перед плоскостью тела атаку противника, направленную в лицо, контратакуйте движением ян, используя основание кулака или предплечье в качестве ударной части в горизонтальном круге на уровне лица. Продолжением этого движения будет захват волос на затылке или виске. Это заставит противника согнуться и поможет успешному выведению из равновесия толчком всего тела и свободной руки либо в вертикальном круге, уходящем вперед, либо в круге, расположенном под углом 45° к плоскости земли и вертикальному кругу, уходящему вперед. Может быть проведено и другое действие.

например, атака движением инь снизу в область головы или то же, но коленом в плоскости круга, уходящего вперед. Не возбраняется также эффективно использовать данную ситуацию для проведения любого более сложного технического действия - броска, болевого, удушающего приема и т.д.

в) Круговое движение туловищем вперед-сверху-вниз-вверх или движение вперед с центром тяжести, находящимся на одном и том же расстоянии от земли в вертикальном круге, уходящем вперед, считается движением ян, противоположное - инь. Отклонение верхней части туловища назад тоже будет считаться движением инь. Помните! Отклонившись назад движением инь и уйдя таким образом от атаки рукой в лицо, одновременно контратакуйте ударом ноги снизу вверх (движением инь в нижнюю часть тела противника). После чего, выполнив отводящее движение ян-инь одновременно двумя руками в горизонтальном круге на уровне солнечного сплетения и отведя руки противника от линии атаки, проводим ян-движение головой в область головы противника в вертикальном круге, уходящем вперед, либо атакуем ногой инь-движением в плоскости круга, расположенного под 45° к вертикальному кругу, уходящему вперед.

г) Прикрывшись поднятой ногой от атаки ногой в область паха-живота, контратакуйте этой же ногой движением ян в вертикальном круге в область колена опорной ноги противника. Контратака продолжается движением инь другой ногой в любую область тела противника в круге, расположенном под 45° к вертикальному кругу, уходящему вперед, после того как нога, проводившая движение первой, обрела опору. После падения противника преследуйте его, переходя в более низкий уровень.

д) Защитившись ногой от удара рукой в верхнюю часть туловища, выполнив при этом инь-движение в вертикальном круге перед плоскостью тела, этой же ногой проведите контратаку движением ян в круге, уходящем вперед, направив ее в нижнюю часть туловища противника. Дополните атаку ян-движением руки в горизонтальном круге на уровне шеи-головы.

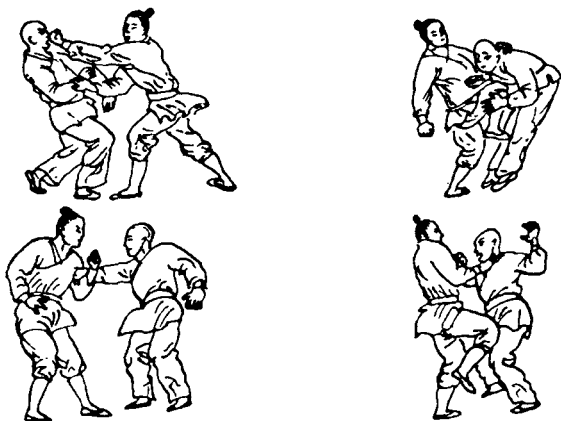
е) Защитившись от атаки противника в область головы инь или ян-движением руки в круге перед плоскостью тела с

одновременным инь-движением ноги в круге, расположенном под 45° к кругу, уходящему вперед, направляем ногу в нижнюю часть тела противника. Продолжаем контратаку движением руки сверху в вертикальном круге, уходящем вперед.

ж) Защитившись инь-движением руки в вертикальном круге, расположенном перед плоскостью тела, от атаки рукой в лицо, одновременно атакуем инь-движением руки в нижнюю часть тела противника в вертикальном круге, уходящем вперед. После этого этой же рукой ян-движением в плоскости круга, расположенного под 45° к вертикальному кругу, уходящему вперед, совершаем атаку в область шеи согнувшегося после первого действия противника.

з) Резким круговым инь-движением руки в плоскости вертикального круга перед телом освободитесь от захвата за локоть или за одежду в районе локтя. Сделав шаг в сторону, атакуйте ян-движением ноги в вертикальном круге, уходящем вперед. Затем, поставив атакующую ногу на землю, проводите вторую атаку движением ян с разворотом на 180° в горизонтальном круге на уровне паха.

Приведенные примеры помогут начинающему начать мыслить категориями стиля Шоу-дао. Это прежде всего осознание работы по кругам в различных плоскостях. Больше доверяйте своей интуиции и разуму. Тщательно анализируйте любую исполняемую технику. Больше времени уделяйте изучению движений вообще, ведь это основа любой техники.



ШОУ-ДАО. ЗДОРОВЬЕ И МЕДИЦИНА



Рекомендации Шоу-дао по улучшению здоровья полезно знать всем, ибо, как правило, не бывало болезни, перед которой спасовали бы целители Шоу-дао. Если же будущему ребенку предстояло с самого рождения стать членом клана, то забота о его здоровье начиналась задолго до его появления на свет. Последователи Шоу-дао еще на том, раннем, примитивно-материалистическом уровне развития своего сознания, заменяя полужазычными символами те силы и явления природы, которым не могли дать объяснение, четко и ясно определили все основные правила и методы лечения больных. Придерживаясь образа человека-дерева, последователи Шоу-дао определили и основные пути проникновения болезни в организм. Болезнь, проникающая через семя, - это заболевания, заимствованные от родителей в скрытой или явно выраженной форме. Путь болезни через корни - с едой и питьем; через кору и соки - через кожу и кровь; через ветви и листья - через легкие. Кроме того, изучался дисбаланс ряда стихий и питающих дерево элементов, то есть огня, воды, земли и воздуха. Каждая из этих категорий сама по себе несла опасность нарушения ритма правильной жизни, и какое-либо отступление от нормы, изменение качества или количества, а также переход

человека-дерева. Несколько тысяч наименований компонентов растительного, животного, минерального происхождения использовались в лекарственных сборах. Причем сбор подбирался индивидуально для каждого человека и был направлен против всех недугов организма в целом, а не против одной конкретно выбранной болезни. Лишь в крайнем случае, когда требовали обстоятельства, больного лечили ступенчато, изгоняя из его организма одну болезнь за другой. Кстати, последователи Шоу-дао преуспели и в другом, прямо противоположном лечению болезней деле, а именно, в вызывании и симуляции болезней. Благодаря успешной симуляции члены клана не слишком явно выделялись на фоне обремененного различными недугами населения, среди которого им приходилось жить. Вызывание болезни - это симуляция самой высшей ступени, как правило, в присутствии компетентного лица, имеющего шанс разоблачить симулирующего. При симуляции болезни последователи Шоу-дао самовнушением, регулированием частоты пульса и другими способами создавали настолько полную картину болезни, что отличить ее от настоящей было чрезвычайно сложно. В устных преданиях клана есть много интересных историй, повествующих о том, как тот или иной Шоу пользовался этим умением для достижения определенной цели. То Шоу, притворяясь больным, попадает в монастырь, где узнает давно интересовавший его способ изготовления секретного лекарства, то ввергает в панику захвативших его в плен врагов, вызвав у себя признаки заразного, смертельно опасного заболевания, вынуждая оставить его в лесу.

Последователи Шоу-дао в борьбе с болезнями использовали самые разнообразные методы. Помимо лекарственных, экстрасенсорных, диетических, массажно-мануальных и рефлексотерапевтических способов воздействия; Шоу с успехом применяли как индивидуальные, так и групповые сеансы психотерапии, гипноза и медитации. Естественно, что все это называлось другими именами, да и внешняя атрибутика лечения была совсем иной, но для современного читателя болезни понятны привычные для него термины.

Медицинские знания передавались от старших к младшим не только практически, но и теоретически, в устной форме.

Медицинские знания передавались от старших к младшим не только практически, но и теоретически, в устной форме. Приходилось выучивать наизусть огромные куски речитатива, посвященные той или иной теме. Неудивительно, что много медицинских секретов было утеряно, часть их терялась при переводах с одного языка или наречия на другой. Поэтому из среды Шоу со временем стали выделяться люди, основной целью которых было сохранение медицинских знаний, которые, кстати, в те далекие времена несли в себе признаки не только милосердного спасения от недугов, но и тайного, грозного оружия.

Вся система упражнений, этики и морали, верований и ритуалов Шоу-дао была направлена на достижение основной цели - бессмертия при жизни для каждого члена клана. По достижении 75-80 лет Шоу с группой своих одногодков начинал готовиться в дальнюю дорогу. Эта подготовка сводилась прежде всего к улаживанию дел со своим ближайшим окружением в обыденной жизни, которое не было посвящено в планы клана и должно было воспринять уход старца либо как смерть, либо как исчезновение в результате несчастного случая. На помощь здесь снова приходило умение симулировать заболевание, а то и смерть. Естественно, что сообщники из числа Шоу помогали своему товарищу в столь важном мероприятии. Группа "умерших" уходила в пустынную местность, как правило, в горы или густые лесные массивы, куда за ними являлся посланник второго пути, который и помогал всей группе сначала достичь секретной местности, где путем регулярных упражнений вся группа успешно завершала первый путь и получала знания о втором. После обучения люди изменялись до неузнаваемости, по внешнему виду им было невозможно дать больше сорока пяти - пятидесяти лет. Им давались новые имена, легенды их жизни и назначалась среда обитания. Результаты тренировок старших братьев, периодически направляемых на истинный путь посланцам второго пути, настраивали младших братьев на оптимистический лад. Тем не менее не многие из клана доживали до столь почтенного возраста. Бесконечные кровопролитные стычки с другими кланами, междоусобные войны феодальных правителей уносили много человеческих жизней. Живя в миру, многие члены клана просто не успе-

вали выполнить необходимую для физического и духовного совершенствования программу, а значит, и освоить более высокую ступень учения. И вновь понадобились хранители знания. Все знания, в том числе и медицинские, были разбиты на части, и после прохождения первичного семи-девятилетнего обучения по общим основам Шоу-дао ученика посвящали в тайные разделы знаний, в которых ему предстояло совершенствоваться до конца пути, а потом передать другим последователям. В результате знания, которыми владел клан, становились еще более уязвимыми. Если по какой-либо причине Шоу должен был переехать на другое место жительства, то он не мог увезти с собой все знания "школы бессмертия", а оставшиеся не могли воспользоваться теми секретами, в которые был посвящен уехавший брат. Естественно, что и все новые знания, полученные ушедшим братом, не могли стать достоянием клана. По причине нехватки времени для выполнения требований учения в отношении упражнений физического, духовного и медитативного плана в Шоу-дао было введено своеобразное послушничество, по требованиям которого младшие братья брали на себя хозяйственные заботы, приготовление пищи, выращивание съедобных или лекарственных растений. Тогда же последователи Шоу-дао начали иногда организовывать мелкие поселения, куда приходило лечиться контактировавшее с Шоу местное население. Тогда же были сделаны первые попытки сохранения знаний клана в письменном виде. Так, по словам моего учителя Ли, у Учителя его Учителя хранилась уникальная рукопись, посвященная лечению ряда заболеваний путем поселения больного в той или иной местности (даже скорее месте), ограниченной пространством в несколько метров, где он должен был находиться определенное время в определенных позах. Шоу лечили и запахами трав и минералов, и грязевыми ваннами, которые составлялись на основе ряда трав, препаратов животного происхождения, глин и грязей как органического, так и неорганического происхождения. Использовались грязи не только природного происхождения. Например, применялся следующий способ. Туша быка, специальным образом приготовленная, напиговывалась растительными, животными и минеральными препаратами, закапывалась на несколько десятков лет в определенном мес-

те, а данные о ее местоположении передавались младшим братьям так же, как и рецепт приготовления лекарства или грязи. Исключительно интересным был метод лечения "сын неба - дочь земли", связанный как с управлением энергией, так и с методами самогипноза и групповой психотерапии. Больной вводился группой последователей Шоу-дао в состояние, подобное гипнотическому, в котором он представлял себя малой частью вселенной, обоим полам зародышем, слившимся воедино с отцом-небом и матерью-землей. После транса, который длился 36 часов, выздоровевший больной приходил в сознание.

Уникальность Шоу-дао, на наш взгляд, заключается именно в разнообразии способов воздействия на человеческий организм, в каждодневном совершенствовании и улучшении как функционирования внутренних органов, так и органов чувств и всего организма в целом, а также в постоянных положительных установках, направленных, с одной стороны, на прилив живительных сил, а с другой - на постоянное ощущение радости бытия. Участвуя в любой деятельности, последователь Шоу-дао в первую очередь оценивает ее с точки зрения воздействия на его здоровье и всегда стремится уменьшить отрицательные и увеличить положительные последствия. "Не допустить злого огня снаружи и укротить злой огонь внутри". Сложные смеси, насчитывающие несколько десятков компонентов растительного, животного и минерального происхождения, служили этой цели в качестве профилактических средств. Зачастую они должны были возместить недостатки питания и рассчитывались на длительный прием. У современного человека гораздо больше возможностей наладить сбалансированное питание, да и в детстве каждый из нас питался гораздо лучше, чем ребенок в средневековом Китае. Разительно изменился и комплекс заболеваний, от которых страдает современное человечество. Ведущее место стали занимать сердечно-сосудистые, аллергические заболевания, болезни обмена веществ, рак. Все более важным становится индивидуальный подход к каждому человеку, несобдуманный прием лекарственных сборов, который может существенно

повлиять на обмен веществ, очень опасен для здоровья. Поэтому в разделе, посвященном закаливанию ударных частей, рекомендуются лишь те лекарства, которые помогут избежать воспалительных процессов, связанных с микротравмами, возникающими в процессе закаливания.

И в заключение - совет, высказанный в цветистом восточном стиле, но тем не менее разумный: несите бережно свой хрупкий сосуд здоровья по крутым и опасным тропинкам жизни.

РИТУАЛЫ НАЧАЛА И КОНЦА ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ В ШОУ-ДАО



необходимость ритуалов неоспорима, ибо они являются важной составной частью

жизни человеческих сообществ, вне зависимости от их социального состава и целевой направленности, начиная с религиозной и кончая политической. Ритуал влияет и на сознание, и на подсознание, закрепляя в нем те идеи, которые им выражаются.

Священное дерево в учении Шоу-дао являлось символом жизни и познания, так как высшие формы познания присущи только высшим формам жизни. Чтобы дерево-знание прижилось на новом месте, в данном случае на какой-нибудь площадке или поляне, отведенной в лесу, необходимо было совместить все четыре первоэлемента, дающие жизнь дереву. Для этого один из последователей учения обегал с двумя горящими факелами в руках всю площадку по периметру, а затем укреплял факелы в центре ее на заранее подготовленной подставке. Этими действиями он выполнял, с одной стороны, очищение нового места от символической скверны, а с другой - давал понять, что священный огонь занял свое место и согласен покровительствовать учению. Укрепив факелы, Шоу возвращался к братьям, которые сидели вокруг площадки в специальной позе Шоу.

Как только факелоносец занимал свое место, двое других Шоу выносили чан с водой и совершали такой же почетный круг, но уже против часовой стрелки. Одновременно третий Шоу, периодически окуная в воду кисти рук, разбрызгивал ее вокруг себя, идя следом за чаном, который водружался затем в центр площадки рядом с огнем, но с северной стороны от него. После чего с четырех сторон выходили еще четверо Шоу, дождавшись момента, когда трое из предшественников заняли свои места, и сдували со своих сложенных ковшиком ладоней принесенную землю – символ плодородия.

Все эти действия означали примерно следующее: священная вода займет свое место рядом с огнем, чтобы насытиться его теплом и охладить его пыл, чтобы наступила гармония и равновесие сил. О, плодородная священная земля со всех четырех сторон мира, соединишь с воздухом – посланцем неба и даруй жизнь дереву мудрости!

Ритуал завершался следующей процедурой: один из Шоу с чашкой молока обходил всех братьев по очереди против часовой стрелки и требовал каплю крови. Ритуальный трехгранной иглой прокалывалась кожа на мизинце левой руки. Затем круг проходили заново, но уже в обратном направлении, и все братья по очереди окунали в молоко с кровью и подносили к губам мизинец правой руки, подтверждая тем самым молочное и кровное родство с кланом. В завершение обряда молоко выливалось на землю, воду и факелы, символизируя семя дерева мудрости. Последователи Шоудао одним движением поднимались на ноги и поворачивались спиной к центру, а двое из них быстро тушили факелы в воде и накрывали все большим покрывалом. После ритуала начиналось первое занятие. Выйти на площадку на новом месте, которая, кстати, всегда имела форму круга, можно было с любой стороны, но предварительно повернувшись вокруг своей оси на 360°. Этим движением последователь учения символизировал отрыв от всего мирского, от жизни вне учения, вне клана.

Старший брат, проводивший занятия, давал каждому индивидуальное задание. Если требовался совет, а старший брат был чем-то занят, младший поднимал вверх левую руку (при просьбе о повторном показе движения, вверх поднималась правая рука). В конце занятия все рассаживались по

периметру площадки, а старший брат становился в центр - настала пора поблагодарить истину, дарующую силу знаний. Эта благодарность выражалась серией жестов, смысл которых можно дословно перевести следующим образом: "малая истина, открывающая истину, огромную как солнце, даруй нам силы". Поднятые над головой руки, соприкасающиеся большими, указательными и средними пальцами, образующими малое окошечко, очерченное средним и указательными пальцами, означали "малую истину". Большое окно, очерченное большим и средним пальцами означало "истину". Руки расходились в стороны, очерчивая ладонями круг и смыкаясь ладонями на уровне паха. Это первая часть фразы. Большой круг руками означает понятие "солнце". Повернув движением ян кисти рук вокруг своей оси, сделайте жест в виде ковшика из двух рук, из которого выливается воображаемая жидкость в сторону пальцев. Это жест "даруй", а ладони, сомкнутые обратной стороной пальцев друг с другом и обращенные ногтевыми фалангами к исполнителю, означают жест "нам". Жест, определяющий понятие силы, самый простой. Сомкните ладони друг с другом и сильно надавите ими друг на друга, отведя при этом предплечья в стороны так, чтобы угол между кистью руки и предплечьем составлял 90° . После кратковременного молчания, знака уважения старшим братьям и учению, ладонями производятся несколько сильных хлопков по почве или по полу, если занятия проходили в помещении. Этот жест означает, что последователь еще вернется постигать истину и приложит много сил, старания и упорства для достижения цели. Этот жест означает и конец занятия. После этого жеста исполнитель считается свободным, и он может отправляться на все четыре стороны по своим делам.

"Истина! Даруй нам силу знаний!"

М42 Кунг-фу: школа бессмертия. - Свердловск: Лига, 1990. 176 с., ил.

ISBN 5 - 85258 - 002 - 3

15 р. 120 000 экз.

Научно-популярное издание

Александр Николаевич Медведев

КУНГ-ФУ: ШКОЛА БЕССМЕРТИЯ

Редакторы Н.К.Клочкова и С.И.Соломатов

Художественный редактор Н.В.Данилов

Технический редактор Н.Н.Заузолкова

Корректор Т.В.Сергеенко

ИБ N 0021

**Сдано в набор 30.09.90. Подписано в печать 23.10.90.
Формат 84x108 1/32. Бумага писчая N 1. Гарнитура "Таймс".**

Усл.печ.л. 9,24. Усл. кр.-отт. 10. Уч-изд.л. 10.

Заказ N^о 2630

Издательство "Лига", 620014, Свердловск, Вайнера, 8.

Типография издательства "Тюменская правда".

625002, г.Тюмень, ул.Осипенко, 81.

